

پرہیز علاج سے بہتر ہے

صحت تعلیم سے

Health by Education

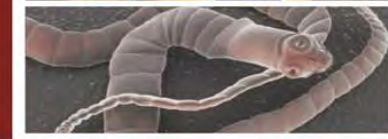
جان لیوا/مہلک بیماریوں سے بچنے کے لیے حقائق جانے

Dr. Salman Kazmi

پاکستانی ڈاکٹروں کی طرف سے عوام اور سکولوں کے بچوں کے لیے تعلیمی کوشش

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کئیر

حکومت پنجاب





CHIEF MINISTER'S SECRETARIAT, SINDH
KARACHI

No. SO/C-I/CMS/N-CMD/-116/2016
Karachi dated December, 2016

SAY NO TO CORRUPTION

To,

The Minister for Health,
Sindh, Karachi.

Subject:- REQUEST FOR TIME FOR A MEETING / INTRODUCTION OF A
BOOK ON PREVENTION INFECTIOUS DISEASES ESP CONGO,
DENGUE, MEASLES ETC IN SCHOOL GOING KIDS AND PUBLIC
IN CURRICULUM OF PUBLIC SCHOOLS.

I am directed to enclose herewith a letter received from Dr.Salman Kazmi,
General Secretary Young Doctors Association Pakistan, Lahore on the subject noted
above.

It is requested to kindly you may hold a meeting with Dr.Salman Kazmi
and furnish brief / report to this Secretariat as per rules and policy, please.

Sh 17/12/16
(SHAFUDDIN)
DEPUTY SECRETARY (COORD)

C.C. to:-

1. Dr.Salman Kazmi, General Secretary Young Doctors Association
Pakistan, Room No.348, New Boys Hostel King Edward medical
University Link Macleod Road, Lahore.
2. The Deputy Director (I.T), Chief Minister's Secretariat, Karachi.

GOVERNMENT OF PAKISTAN
Intellectual Property Organisation of Pakistan
COPYRIGHT OFFICE, KARACHI

Registration No. **34058-Copr**

Certificate of Registration of Copyright

Certified that the Copyright in the LITERARY WORK (BOOK) entitled
SEHAT TALEEM SE HEALTH BY EDUCATION authored by **DR SALAMN KAZMI,
LAHORE** and published by **Un-Published, ,,** in the year has been registered
in the Register of Copyrights in the name of **DR SALAMN KAZMI, 12-
C, STREET NO 5, RAILWAY OFFICERS COLONY, WALTON, LAHORE** under
Registration No. **34058-Copr**.

GIVEN UNDER MY HAND AND SEAL ON THIS 17TH DAY OF JUNE, 2016.

PLEASE NOTE THAT TITLE/NAME/BRAND/MARK GIVEN BY APPLICANT IN APPLICATION FORM OR
APPEARING ON "WORK" IS NOT REGISTERED BUT ONLY THE EXPRESSION/STYLE/SETUP OF
THE "WORK" IS REGISTERED/PROTECTED UNDER COPYRIGHT LAW

Ghalib Hussain
Ghalib Hussain
Registrar of Copyrights

Authors:

Dr. Salman Kazmi
Dr. Umair Ashfaq (FCPS)
Dr. Badr Mansoor
Dr. Muhammad Taqi

Co Authors:

Dr. Sohaib Zadi (FCPS)
Dr. Farhat Abbas (FCPS)
Dr. Sarwat Saif (FCPS)
Dr. Amna Suhail
Dr. Samia Aslam
Dr. Anum Hamid

Editor:

Prof. Saleem Mansoor Khalid

Technical Editing:

Dr. Badr Mansoor
Dr. Osama Yousaf
Amer Malik
Sajjad Kazmi

Review Committee

Prof. Dr. Mehmood Shaukat (Ex-Principal, AIMC. LHR)
Prof. Dr. Irshad Hussain Qureshi
(Chairman Department of Medicine, KEMU. LHR)
Prof. Dr. Asghar Naqi (Prof. of Surgery, KEMU. LHR)
Dr. Imran Mehfooz (Asst. Prof. of Medicine, KEMU. LHR)

www.healthbyeducation.org
www.ydap.org.pk

Copyright © Dr. Salman Kazmi, Lahore. 7th Jun, 2016.

Registration No: 34058-Copr.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owners.

Layout & Designing:

Rashid Ilyas Mehr & Faraz Ahmad Saleem

Published by:

✉ Manshurat, PO Box 9093, Allam Iqbal Town, Lahore.

☎ (+9242) 3525 2210 - 11

(+92) 332-003 4909 - 320-543 4909

✉ manshurat@gmail.com

ISBN : 978-969-633-300-5

Price: Rs. 250/-

Printed by:

Fine Graphics, Lahore, Pakistan.



FOREWORD



Prof. Dr. Mehmood Shaukat

Prof. of Paediatric Surgery
Principal Allama Iqbal Medical College Lahore.

Writing a few words in recognition of the importance of this booklet is indeed a great pleasure for me. It's like a breath of fresh air to see tremendous energy and potential of the youth turning to creative and positive contributions. It's been over due and also reflects the failure of seniors like me in their responsibilities. One of the most pleasing and proud feelings is when you see your students excel you professionally. The only way we can look at a better health care in our resource constrained over populated land is, by developing a robust preventive health program. We do not have to re-invent the wheel, but need to realize the importance of dissemination of general health education to the people.

The authors have chosen an effective tool and an appropriate intervention. I am sure, it will have a far reaching effect on our future health arena. Well done! Keep it up and don't stop.





Prof. Dr. Irshad Hussain.

Chairman Department of Medicine
King Edward Medical University / Mayo Hospital Lahore.

For me it's immense pleasure to write these lines for a booklet "Sehat Taleem se". In Pakistan growth rate is amongst the highest in the World. With tremendous increase in population, it's not possible for Government and private sector to provide health care facilities at mass level. The solution to this problem is prevention, prevention and prevention of communicable diseases. Prevention is only possible if public knows gross points regarding diseases and do appropriate steps to prevent them. This treatment effort by a group of doctors to give basic information regarding common communicable diseases to school children.

This work will tremendously help to increase the basic knowledge of school children regarding prevention of important communicable diseases.



Dr. Nadeem Akram Butt

Consultant Radiologist, King Abdul Aziz medical city, Riyadh. Saudi Arabia
Consultant Radiologist, Pilgrim hospital, Boston. UK.

Infectious diseases in the Pakistan are a huge problem. There is neither shortage of debate nor an end to complaints by almost everyone-blaming everyone else. We were waiting for miraculous solution or divine intervention. In frantic frenzy of hue and cry, a few good persons stepped in. A booklet stepped in...

"Prevention is better than cure' is folk wisdom embedded in our social and moral fabric. Treating infectious diseases has been a 'wild goose chase' so far and focus must be shifted to prevention and awareness. This book is a perfect combination of modern medical science, integrating with folk wisdom using great illustrative techniques and teaching methods.

This booklet focuses on every Pakistani citizen, in particular children and makes them aware of these illnesses and need for prevention. It will equip them with knowledge and skills to avoid those diseases. In a society where millions are suffering from various infectious diseases like hepatitis, malaria and dengue - education of masses is more important than ever. We must learn to solve the problems ourselves.



انتساب



ڈاکٹر سلمان کاظمی
0333-4267768



ڈاکٹر عمیر اشفاق
0333-6522057

ان تمام بچوں کے نام، جو نہ جانے کتنے ارمان اور مستقبل کے کتنے خواب لیے ہمیں چھوڑ کر چلے گئے۔ اپنے چمن کے اُن تمام پھولوں کے نام..... جو اس چمن کو اپنی خوشبو سے مہکائے بغیر مرجھا گئے۔ بچے اللہ کے باغ کے پھول ہوتے ہیں۔ یہی بچے ہمارا مستقبل اور ہماری قوم کے معمار ہیں۔ ان سب سے ہماری بہت اُمیدیں وابستہ ہیں۔ ان کا خیال رکھنا، اچھی پرورش کرنا اور صحت مند ماحول مہیا کرنا ہماری اولین ذمہ داری ہے۔

اس کتاب کا مقصد معاشرے میں آگاہی پیدا کرنا ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی باتوں اور احتیاط کے لیے، جن کو ہم بڑی آسانی سے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ کیا کبھی ہم نے سوچا کہ ہماری ذرا سی غفلت سے ہمارا بچہ زندگی بھر کے لیے معذور ہو جائے گا..... مگر اُسی ذرا سی احتیاط سے وہی بچہ نہ صرف اس معاشرے کا حصہ بنے گا بلکہ اس کو بہتر سے بہتر بنانے میں اپنا بھرپور کردار بھی ادا کرے گا۔ ایک صحت مند معاشرہ ہی کسی قوم کی ترقی کی ضمانت ہے۔ اور صحت مند معاشرے کے حصول کے لیے صحت کے بنیادی اصولوں سے متعلق آگاہی اور تعلیم بہت ضروری ہے۔

صحت تعلیم سے Health By Education اسی کاوش کی ایک کڑی ہے

یہ کتاب میوہسپتال، لاہور کے ڈاکٹروں کی محنت اور کاوش کا ایک حصہ ہے، تاکہ لوگوں میں آگاہی پیدا ہو سکے۔ عام آدمی کو صحت کے بنیادی اصولوں سے متعلق رہنمائی مل سکے۔ تاکہ پھر کوئی بچہ معذور نہ ہو۔ کوئی کلی اس چمن کا پھول بنے بغیر ہی مرجھا نہ جائے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو صحت کے بنیادی اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

MORTALITY RATES IN THE WORLD

Diarrhoea:

2195 deaths /day 1 in 9 children 801,000 per year.

Malaria:

3.4 billion people (half of world is at risk)
in 2012 207 million affected 627,000 died.

Measles / Rubella:

540,000
despite the fact that a safe vaccination has been available for 50 years.
100,000 babies born with congenital Rubella Syndrome

Polio	1000 deaths/year
Diphtheria	4000 deaths/year
Yellow Fever	15000 deaths /year
Pertusis	294,000 deaths/year
Pneumonia	1 million deaths/year
H. Influenza	386,000 deaths/year
Measles	540,000 deaths/year
Hep B	600,000 deaths/year
Pneumococcal	716,000 deaths/year
Rota Virus	402,000 deaths/year
HPV	240,000 deaths/year
TB	3,509,000 deaths/year
Dengue Fever	50-100 million infected / year

These are deadly but preventable diseases. The purpose of this book is to make people aware about prevention of these deadly diseases.

Deaths of 2 million children were prevented by vaccination in 2013. *

TRAVELING GUIDELINES*

General Preventions:

1. Eat and Drink safely
2. Prevent bug bite.
3. Stay safe in home.
4. Keep away from animals
5. Reduce your exposure to germs.
6. Avoid Sharing body fluids.
7. Know how to get medical care.

Routine Vaccination:

1. Measles
2. Mumps
3. Rubella
4. Diphtheria
5. Pertussis
6. Tetanus
7. Polio

Specific Vaccination:

Vaccination of following diseases is recommended while visiting countries as mentioned below:

Pakistan, India, Bangladesh, China, Iran, Malaysia, Mexico, Saudi Arabia

Hep. A	Hep. B	Polio	Typhoid	Malaria
Rabies	Yellow Fever			

Japan, Germany, Canada

Hep. A	Hep. B	Rabies (bats, mammals)
--------	--------	------------------------

UK, Dubai, Qatar

Hep. A	Hep. B	Typhoid	Rabies
--------	--------	---------	--------

Iraq, Egypt, Sri Lanka

Hep. A	Hep. B	Typhoid	Rabies	Yellow Fever
--------	--------	---------	--------	--------------

Ireland, England

Hep. A	Hep. B	Rabies
--------	--------	--------

France

Hep. A	Hep. B	Typhoid	Yellow Fever
--------	--------	---------	--------------

South Korea

Hep. A	Hep. B	Typhoid	Malaria	Rabies
--------	--------	---------	---------	--------

Australia

Hep. A	Rabies	Yellow Fever	Japanese Encephalitis
--------	--------	--------------	-----------------------

*Ref. www.CDC.com



EMERGENCY

ایمرجنسی

In Case of Injury:

1. Keep pressure on bleeding site.
2. Wash wound thoroughly
3. Consult doctor for dressing and tetanus injection.

In Case you find someone unconscious:

1. Call others for help.
2. Don't put anything in mouth e.g water etc.
3. Call 1122.

In Case of Fire:

1. Throw soil or water on it.
2. Stay away from fire place.
3. Call others for help.

When something gets stuck in throat:

1. Call for help.
2. Do pounding on back of chest while child is upside down in prone position.
3. Hug the child by putting your arms on lower chest.
4. Give jerks on chest.

When something gets stuck in nose:

1. Close other nostril and exhale forcefully.
2. If visible outside then take the thing out otherwise consult doctor.

When something irritates your eyes:

1. Do not rub your eye.
2. Wash your eyes thoroughly.
3. Consult your doctor.

After Eating Poisonous substance / material:

1. Tell your nearby people.
2. Don't induce vomiting and don't let him eat or drink.
3. Take the poisonous material and go to doctor.

In Case of burn:

1. Wash the burned skin.
2. Put ice over it and don't puncture any blister.

Being bitten by a poisonous animal:

1. Wash the wound.
2. Let the blood flow
3. Tie the area with cloth above wound.
4. Take the dead animal or insect to doctor.



زہریلی چیز کھانے کی صورت میں:

- فوراً اپنے ارد گرد کے لوگوں کو بتائیں۔
- کچھ مت کھائیں۔ پیئیں اور نہ لٹی کریں۔
- زہریلی چیز کو لے کر فوراً ڈاکٹر کے پاس جائیں

جلنے کی صورت میں:

- جلے حصے کو اچھی طرح دھوئیں۔
- برف کی ٹکڑی کریں۔ چھالے کو مت پھاڑیں۔
- طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

زہریلے جانور سے کتنے کی صورت میں:

- زخم کو اچھی طرح دھوئیں۔
- خون کو بہنے دیں
- زخم سے اوپر والے حصے کو کپڑے سے باندھ دیں۔
- اگر جانور یا کیڑا مار دیا جائے تو اسے لے کر ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔

خطرناک علامات کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں:

- کھانے پینے کو دل نہ کرنا یا بھوک نہ لگنا۔
- جو کھانے وہ لٹی سے باہر نکال دے۔
- بچے کو جھٹکے لگنا۔
- بچے بے سدھ یا بیہوش ہو جائے۔
- سانس کا پھول جانا۔
- چھاتی میں سیڑیوں کی آوازیں آنا۔
- دست کے ساتھ خون یا بخار ہونا۔

زخم یا چوٹ لگنے کی صورت میں:

- زخم والے حصے کو دبا کر رکھیں یہاں تک کہ خون بہنا بند ہو جائے۔
- زخم کو اچھی طرح دھوئیں۔
- پٹی کروانے اور ٹینٹس کے انجکشن کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کسی کو بیہوشی کی حالت میں دیکھنا:

- آس پاس کے لوگوں کو مدد کے لیے بلائیں۔
- منہ میں پانی وغیرہ کچھ نہ ڈالیں۔
- 1122 پر کال کریں۔

آگ لگنے کی صورت میں:

- پانی یا مٹی سے آگ بجھائیں۔
- آگ والی جگہ سے دور ہو جائیں۔
- مدد کے لیے ارد گرد کے لوگوں کو بلائیں۔

گلے میں لقمہ یا کوئی چیز اٹکنے کی صورت میں:

- مدد کے لیے پکاریں۔
- کمر کے پیچھے تھپکیاں دیں اور بچہ کومند کے بل کریں۔
- بچے کو پیچھے سے بازوؤں میں لیں اور سینے کے نچلے حصے پر زور سے جھٹکے دیں۔

ناک میں چیز اٹکنے کی صورت میں:

- ناک کے دوسری سائیڈ بند کر کے زور سے سانس باہر نکالیں۔
- اگر باہر سے نظر آ رہی ہے تو وہ چیز نکالیں۔ ورنہ
- ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

آنکھ میں گرد یا مٹی پڑنے کی صورت میں:

- آنکھ کو ہرگز نہ ملیں۔
- آنکھ کو اچھی طرح دھوئیں۔
- ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

Emergency Helplines

Rescue Service 1122	Fire Brigade 16	Police 15	Highway Police 1124	Pak Army 1717, 1125
------------------------	--------------------	--------------	------------------------	------------------------



Diphtheria

خناق

Salman was a brilliant student of class two. He stood 1st in his class in final examinations. His parents were very happy and bought him new toys. But as he reached home, he developed fever, cough and pain in his throat. Overnight, the intensity of fever increased and the next morning he developed lumps around his neck. His Family considered it as a simple illness, but his condition did not improve. They took him to a local hakeem who gave him some medicine, but his condition worsened. Ultimately he developed difficulty in breathing and his hands and feet turned blue. He was immediately transferred to a government hospital of Lahore, where a senior doctor told that he had diphtheria, which is a life threatening illness. He was admitted to the hospital and was given free medicines and treatment, but his life could not be saved. He died and left his mother crying.

Doctors told his parents that: "if they had got their son vaccinated against diphtheria then his life could be saved."

Diphtheria is caused by bacteria, which spread by sneezing, coughing and nasal secretions. It's a droplet infection. This can affect people of any age but is fatal in young age.

Symptoms:

High grade fever, sore throat, lumps around the neck, increased size of tonsils, a white membrane on the tonsils, blockage of the airway, weakness of muscles of heart and can cause heart attack and ultimately death.

Prevention:

- All children should be vaccinated against diphtheria.
- When coughing or sneezing, place a cloth on your face.
- Stay at least 2 m away from those who are coughing.

Treatment: Immediately shift the patient to a teaching hospital.



سلمان سال دوم کے سالانہ امتحان میں آج اول آیا تھا۔ اُس کے امی ابو نے خوشی خوشی اُسے نئے کھلونے لے کر دیے، لیکن گھر آ کر اس کو بخار ہو گیا۔ بخار کے ساتھ کھانسی اور گلے میں شدید درد تھا۔ رات بھر میں اس کا بخار کافی شدت پکڑ گیا۔ ایک دن بعد اس کے گلے میں کافی بڑی گلیاں بن گئیں۔ اس کے گھر والوں نے اس کی بیماری کو معمولی سمجھا اور اس کو مقامی حکیم سے دوائی لاکے دے دی۔ لیکن اس کی طبیعت بگڑتی چلی گئی اور اس کو سانس کھینچ کر آنے لگا۔ جیسا کہ اس کی سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنس گئی ہو۔ اس کی رنگت بھی نیلی ہونے لگی۔

اس کی تشویش ناک حالت کے پیش نظر اس کو فوراً بڑے سرکاری ہسپتال میں لے جایا گیا۔ جہاں پر اس کے والدین کو بتایا گیا کہ اس کو خناق (Diphtheria) کا مرض ہو گیا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی جان خطرے میں ہے۔ اس کو ہسپتال میں داخل کر لیا گیا۔ جہاں پر اس کا مفت ٹیسٹ اور علاج کیا گیا۔ ڈاکٹروں نے اس کے والدین کو بتایا کہ اگر انھوں نے بچپن میں سلمان کو موذی بیماری سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائے ہوتے تو ان کے جگر کا کلکڑا آج زندگی اور موت کی کشمکش میں نہ ہوتا۔ ڈاکٹروں نے بہت کوشش کی مگر سلمان کی جان نہ بچ سکی۔ والدین کی ایک غفلت، سلمان کی موت کا باعث بن گئی اور ہنستا کھیلتا گھر تباہ ہو گیا۔

خناق (Diphtheria) ایک لیوا موذی مرض ہے، جو ایک بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ سانس، چھینک اور کھانسی بلغم کے ذریعے پھیلتا ہے۔ یہ ہر عمر میں اثر انداز ہوتا ہے لیکن بالخصوص بچوں میں یہ شدت اختیار کر سکتا ہے، اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

علامات:

- ❖ تیز بخار، گلا خراب اور گلے کی گلیاں بڑھ جانا۔ ❖ ٹانسلز (Tonsils) کا بڑا ہو جانا اور ان پر گرے رنگ کی جھلی کا بن جانا۔
- ❖ شدت کی صورت میں سانس کی نالی کی رکاوٹ (Blockage) بھی ہو سکتی ہے، اور دل کے پٹھوں کی کمزوری اور رگوں کی کمزوری ہو سکتی ہے۔



بچاؤ:

- ۱۔ تمام بچوں کو خناق سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔
- ۲۔ کھانسی کرتے اور چھینک مارتے وقت منہ پر کپڑا یا رومال رکھیں۔
- ۳۔ کھانسی کرتے ہوئے لوگوں سے کم از کم دو میٹر دور رہیں۔

علاج:

- ❖ مریض کو فوراً بڑے ہسپتال لے کر جائیں۔



Smoking

Waqas's father used to have breathing problems every other day of the week. The family used to take him to the hospital where his breathing improved temporarily after treatment.

He was a smoker. The doctors had told his family that his heart and lungs had been badly affected due to smoking. Doctors also told the family that they needed to keep an oxygen cylinder at home for his survival.

Waqas had 8 siblings and his father was the only earning member of the family but his condition had deteriorated so much, due to smoking that he had to leave his job. Unfortunately, Waqas had to leave the school and he started labor to earn money for his family.

Cigarette smoking is a bad habit and millions of people across the world die every year, because of smoking. Smoking causes lung cancer, heart attack, lung failure, brain diseases and disability. We should try to prevent ourselves as well as others from this bad habit. It is our social responsibility to work for a healthy and smoke free society.

Avoid Smoking - It causes death.

Treatment:

For guidance, visit Psychiatry Department or Addiction Clinic at a Government Hospital.



WARNING
Tobacco Causes
Mouth Cancer

سگریٹ نوشی

وقاص کے ابو کو ہر دوسرے دن سانس لینا مشکل ہو جاتا تھا، جس وجہ سے وقاص اور اس کی امی انھیں ہر دوسرے دن ہسپتال لے جاتے تھے۔ اور بھاپ کے ذریعے ڈاکٹر ان کا سانس بحال کرتے تھے۔ وقاص کو 8 بہن بھائی ہیں، جبکہ وقاص کے والد صاحب ان کے کنبے کے اکیلے قلیل ہیں۔ ان کی حالت اس قدر بگڑ چکی ہے کہ اب وہ کوئی کام کاج نہیں کر سکتے۔ آج وقاص کے گھر میں قاتوں تک کی نوبت آچکی ہے۔ ایک بڑی بلانے ہنستا ہوا گھر اُجاڑ دیا۔ آج وقاص کو اپنی تعلیم کے بجائے اس بات کی فکر ہے کہ وہ اپنے گھر کا خرچ کیسے چلائے گا۔

سگریٹ نوشی ایک بڑی عادت ہے کہ جس کی وجہ سے ہر سال لاکھوں لوگ پھیپھڑوں، دل، دماغ اور کینسر جیسی موذی بیماریوں کا شکار ہو کر دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ ہماری کوشش یہ ہونی چاہیے کہ سگریٹ نوشی اور حتیٰ کہ اس کے دھوئیں سے بھی اپنے آپ کو اور اپنے گھروالوں کو محفوظ رکھنے کی بھرپور کوشش کریں، تاکہ ہم مہلک بیماریوں سے پاک ایک صحت مند زندگی گزاریں اور اپنے ملک و قوم کی ترقی میں بھرپور کردار ادا کریں۔

معاشرتی طور پر ہماری یہ ذمہ داری بنتی ہے کہ نہ صرف ہم خود سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں، بلکہ اپنے ارد گرد موجود دوسرے لوگوں کو بھی اس سے بچنے کی تلقین کریں۔ کیونکہ ایک اچھا صحت مند معاشرہ اسی وقت تشکیل دیا جاسکتا ہے، جب ہم اپنے ساتھ دوسروں کی صحت کا بھی خیال کریں۔

تمباکو نوشی سے پرہیز کریں، یہ جان لیوا ہے۔

علاج:

❖ رہنمائی کے لیے گورنمنٹ ہسپتال کے شعبہ نفسیات میں رابطہ کریں۔

تمباکو نوشی سے پہلے

تمباکو نوشی کے بعد



Dengue

ڈینگلی

Shumaila lived in a densely populated area of Lahore. There were small houses, factories, tyre shops and workshops in that area. The roads were broken and no proper sewerage system was laid down. Because of this and recent rains, a lot of water gathered at places and took the shape of ponds. The water was now proving to be a breeding place for mosquitoes.

Shumaila's younger brother named Bilal was bitten by a mosquito, while playing on road in half sleeve shirt and shorts. He developed high grade fever, severe pain in whole body, weakness, fatigue, headache and vomiting. The pain in his body was so severe that he felt as if his bones were breaking (Break Bone Fever). He was admitted in a government hospital, where various blood tests were done. Shumaila's parents were told that Bilal had developed dengue fever. Meanwhile, he developed red spots all over the body and started bleeding from his mouth and nose. But fortunately with continuous efforts of doctors, his life was saved.

Dengue is a dangerous disease, which is caused by a particular mosquito, which comes out to bite humans at morning and evening. The mosquito lives in water and is more active in monsoon season. In winter it sleeps for the whole season, so the cases of dengue decrease in winter.

Symptoms:

High grade fever, severe body aches, red marks on body, bleeding from nose and mouth, difficulty in breathing, fall in blood pressure, pain in abdomen, and loss of consciousness.

Prevention:

Never let water stand on roads and water pots. Keep water tanks covered. Keep tyres packed and discard old tyres. Cover swimming pools and change water daily.

Wear full sleeved shirts & long trousers, keep body covered, use mosquito nets, mosquito killing spray and electric lights to burn mosquitoes.

Keep the patient under mosquito net in order to keep him safe from new mosquitoes and isolate from healthy public.

Treatment:

- ❖ Avoid self medication
- ❖ Never treat a patient on your own.
- ❖ Consult a local doctor / hospital.
- ❖ Get blood tests done.
- ❖ Avoid buying medicine from medical store on your own; wrong medicine can kill the patient.

شائلہ کا گھر ایک گنجان آباد علاقہ میں تھا۔ اس کے گھر کے سامنے دھونی بیٹھتا تھا۔ ساتھ ہی میں موٹر سائیکل اور گاڑیوں کی ورکشاپ تھی اور ایک گلی چھوڑ کر علاقے کا بڑا اسٹور بھی تھا۔ ویسے تو یہ سب بھولیات گھر کے پاس ہونے کی وجہ سے اس کے گھر والوں کو کافی آسانی رہتی تھی، لیکن علاقے میں پانی کے نکاس کا انتظام کافی بُرا تھا اور علاقے کے لوگ بھی گھروں کے پانی کی نکاسی کو اہمیت نہیں دیتے تھے۔ اسی وجہ سے پچھلے دو ماہ سے اس محلے کے گھروں اور مارکیٹ کا پانی سڑک پر، ورکشاپ کے ٹائروں اور گھروں کی ٹینکیوں، بالٹیوں اور گملوں میں کھلی فضا میں اکٹرا ہوتا تھا۔ نتیجتاً اب اس علاقے میں چمچروں کی تعداد بے حد و حساب ہو گئی۔

آج صبح شائلہ کے بھائی ساجد کو اچانک تیز بخار ہو گیا اور ساتھ میں سارے جسم کی ہڈیوں اور پٹھوں میں شدید درد، تھکات، آنکھوں کے پیچھے اور سر میں شدید درد اور اٹی شروع ہو گئی۔ اور ساتھ میں جسم پر سرخ رنگ کے نشان پڑ گئے۔ محلے کے ڈاکٹر نے اسے فوراً بڑے سرکاری ہسپتال میں لے جانے کا مشورہ دیا، جہاں پر اس کے مفت ٹیسٹ کیے گئے اور اس کے والدین کو بتایا گیا اس کو ڈینگلی کا مرض ہو گیا ہے۔ اس کو کھانسی کے ساتھ ناک اور سوزوں سے خون آنے لگا اور اس کو خون کی آلتی بھی آئی۔ اس کا سانس بھی خراب ہونے لگا۔ لیکن ہسپتال کے تجربہ کار ڈاکٹر کی انتھک کوششوں سے تقریباً آس دن بعد اس کی طبیعت سنبھلی اور اللہ نے اس کو نئی زندگی دی۔

ڈینگلی ایک جان لیوا مرض ہے جو عموماً سورج نکلنے اور غروب کے وقت خاص چمچر کے کاٹنے کی وجہ سے ایک وائرس سے ہوتا ہے۔ اس چمچر کا گھر کھلی فضا میں کھڑا پانی ہوتا ہے۔ یہ بالٹیوں، گملوں، سڑک پر کھڑے پانی ٹینکیوں یا ٹائروں میں کھڑے پانی میں پرورش پاتا ہے۔



علامات: ❖ اچانک تیز بخار کے ساتھ جسم کی ہڈیوں اور پٹھوں میں شدید درد، آنکھوں کے پیچھے اور سر میں شدید درد۔

- ❖ متلی یا آلتی آنا، جسم میں گھٹیاں، بن جانا یا جلد پر سرخ رنگ کے دھبے پڑ جانا۔
- ❖ شدت مرض کی صورت میں منہ، ناک، مسوڑوں، کھانسی، آلتی یا پیچش یا خانے کے ساتھ خون آنا۔
- ❖ سانس خراب ہونا، پیٹ اور پیچھروں میں پانی پڑ جانا یا مریض کا بے ہوش ہو جانا شامل ہیں۔

بچاؤ: ۱۔ بالٹیوں، گملوں، سڑک پر ٹینکیوں، لوٹوں یا ٹائروں میں کھلی فضا میں استعمال شدہ پانی کھڑا نہ ہونے دیں۔ اور ہر ممکن کوشش کریں کہ

استعمال کے پانی کو اگر نظام نکاس میں نہیں پھینکا جاسکتا تو ڈھکنے سے ڈھانپ دیا جائے۔

۲۔ چمچروں کے کاٹنے سے بچنے کے لیے بالخصوص سورج نکلنے اور غروب ہونے کے اوقات میں پورے بازو والی قمیض، دستاں،

جراثیم اور ٹوپی پہنیں۔ ۳۔ چمچر مارا لیکٹرک لائٹس گھروں اور بیٹھک میں لگوائیں۔

۴۔ علاقے اور گھر میں چمچروں کی کثرت کو ختم کرنے کے لیے چمچر مار پرے کر دلائیں۔

علاج:

- ❖ اپنی مرض سے دوائیں مت کھائیں۔
- ❖ جسم پر سے چمچر بھگانے کے لیے خاص لوغن کا استعمال کریں۔
- ❖ چمچروں کو بھگانے کے لیے چمچروں یا چمچر مار کوئل کا استعمال کریں۔
- ❖ باقاعدہ ڈاکٹر کے نسخہ کے مطابق دوائیں لیں۔
- ❖ گھروں اور کمروں میں چمچر ماریوں کا استعمال کریں۔
- ❖ فوراً خون کا ٹیسٹ (CBC) کروائیں۔
- ❖ متاثرہ مریض کو تقریباً آس دن کے لیے صحت مند افراد سے علیحدہ ٹینٹ میں رکھیں۔



Gastro & Dehydration

پانی کی کمی / گیسٹرو

Saleem was the son of a local Imam Masjid of Pattoki. He was a brilliant student of class two for the last few days, he started eating unhygienic food like samosas / dahi bhalay from vendors outside the school. He also drank contaminated water from there as well. His mother used to stop him eating unhygienic food from outside, but he didn't listen to her.

One day, Saleem started passing loose stools. His parents didn't pay much attention to that and gave him some medicine from local shop. His condition did not settle and overnight he became dehydrated. He got pale with sunken eyes and dry mouth. He was taken to a local dispensary by his family, where the duty doctor told his parents that he had lost a large amount of salt and water due to diarrhea. As a result of which his pulse was rapid and Blood Pressure dropped. His kidneys were also failing with decreased urine production. Had the parents given him ORS timely, such situation could have been avoided. The local doctor gave him first aid and fluids via drips but he did not improve.

He was shifted to a larger teaching hospital, but he died on the way. Negligence of the family in treatment made him lose his life. Diarrhea (Gastro) is caused by bacteria & viruses, which if not treaded, cause loss of water and salts from body that leads to dehydration and ultimately death. Diarrhea is second leading cause of death in children under the age of 5 years.

Prevention:

1. Hand washing after using Toilet and Hand washing before and after eating any food.
2. Avoid unhygienic and dirty food from market.
3. Keep food safe from house flies.
4. Keep proper sanitation and sewerage system.

Treatment:

Always consult a local doctor. Avoid self medication as wrong medicines can kill the patient. ORS can be given to every patient with diarrhea to avoid dehydration.



سليم، چٹوکی کے قریب ایک گاؤں کے مولوی صاحب کا بیٹا تھا۔ وہ کلاس دوم کا ایک ہونہار طالب علم تھا۔ پچھلے کچھ دن سے اس نے اسکول سے فارغ ہو کر گھر گئے ہاتھوں سے بازار کی ایک ریڑھی سے دہی بھلے اور سوسے کھانا شروع کر دیے تھے۔ اور اسی جگہ سے وہ آلودہ اور گندہ پانی بھی پیتا تھا۔ ایک روز اسے کافی مقدار میں پتلے پاخانے آرہے تھے۔ اس کے گھر والوں نے اس کی بیماری کو غیر اہم سمجھا اور اس کی پانی اور نمکیات کی کمی کو بالکل اہمیت نہ دی۔

نتیجتاً سليم کی طبیعت اسی رات بہت خراب ہو گئی۔ اس کا رنگ پیلا پڑ گیا، آنکھیں اندر کو دھنس گئی، منہ اور زبان خشک ہو گئی، پیشاب بند ہو گیا اور وہ بے ہوش ہو گیا۔ اس کی نگین حالت کو دیکھتے ہوئے فوری طور پر اس کو قریبی ڈسپنسری میں چیک کرایا گیا۔ جہاں پر ڈاکٹر نے اس کے والدین کو بتایا کہ اس کے جسم میں پانی اور نمکیات کی بے انتہائی کمی (Dehydration) ہو گئی ہے، جس کی وجہ سے اس کی نبض بہت تیز اور کمزور ہو گئی ہے، بلڈ پریشر بالکل کم ہو گیا ہے۔ اور پانی کی کمی کی وجہ سے اس کے گردے فیل ہو رہے ہیں۔ اس کے والدین کو بتایا گیا کہ اگر سچے کو او آر ایس (ORS) صحیح مقدار میں بروقت دے دیا جاتا تو ایسی صورت حال کبھی بھی پیدا نہ ہوتی۔ مقامی ڈاکٹر نے فوری طور پر اس کو پانی کی بڑی بوتلیں لگائیں اور فرسٹ ایڈ دی۔ لیکن کوئی خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا۔ اس کو فوری طور پر قریبی اور بڑے سرکاری ہسپتال میں منتقل کرایا گیا۔ لیکن راستے میں ہی سليم اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھا۔ اور اس کے والدین کی چھوٹی سی لاپرواہی کی وجہ سے ان کے مصوم بچے کی جان گئی۔

دست عموماً بائیکٹیریا کے انفیکشن سے ہوتے ہیں، جو آلودہ اور گندہ کھانا کھانے اور پانی پینے سے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ دست پانچ سال سے کم عمر بچوں کی اموات کی دنیا میں دوسری سب سے بڑی وجہ ہے۔ یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتے ہیں۔ جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کروا کر جان لیوا بھی بن سکتے ہیں۔

- ❖ علامت: دست لگنے کی وجہ سے مریض میں پانی اور نمکیات کی کمی (Dehydration)، جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔
- ❖ پیاس کا زیادہ لگنا، آنکھیں اندر کو دھنس جانا، منہ اور زبان کا خشک ہو جانا، کھڑے ہونے سے چکر آنا، پیشاب کم ہو جانا یا بند ہو جانا، طبیعت میں بے چینی اور چڑچاہن آنا ہیں۔ ❖ Dehydration اور اس وجہ سے ہو سکتی ہے؟
- ❖ اگر پانی اور نمکیات کا مناسب استعمال نہ کیا جائے تو گرمی میں کام کرنے سے، بے انتہا پسینہ آنے سے، بہت زیادہ کھیل کود سے ہو سکتی ہے۔

دست سے ۱۔ ہاتھوں اور ہاتھوں کے کھانے سے پہلے اور بعد میں صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔

- ۲۔ ہاتھوں کا زیادہ لگنا کھانے اور آلودہ پانی پینے سے پرہیز کریں۔
- ۳۔ کھانے کی اشیاء کو کھینچیں سے بچائیں۔ ۴۔ ہاتھوں اور علاقے کے سیوریج کا معیاری نظام تشکیل دیں۔
- ۵۔ صاف اور بالائی ہوا پانی استعمال کریں۔ ۶۔ صحت و صفائی کا خیال رکھیں۔

- ❖ علاج: دست لگنے کی صورت میں مقامی ڈاکٹر سے مشورہ کر کے علاج کروائیں۔
- ❖ ہر عمر کے مریض کو او آر ایس (ORS) درست مقدار میں دینے سے دست کی سب سے بڑی پیچیدگی، پانی و نمکیات کی کمی سے بچا جاسکتا ہے اور مریض کی جان بچ سکتی ہے۔



Hepatitis A & E (Jaundice)

Ali was a hard working labourer but he used to eat his food without washing hands. His friends were also careless regarding cleanliness. They used to eat meal at a local restaurant, where condition of sanitation was poor. Ali belonged to a poor locality. He had 10 family members in his house. He didn't believe in vaccination. For last two weeks, he became more carefree.

One day he developed high grade fever, body aches and weakness. His eyes turned yellow. He also got abdominal pain, diarrhea and persistent vomiting but his family members did not pay much attention to it. They gave him medicine from a local Hakeem.

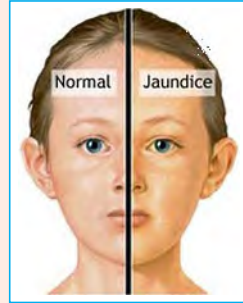
Ultimately, he became unconscious and started bleeding from nose. He also had one or two episodes of black stools. He was taken to the Government Hospital, where his blood tests were done. Doctor told that he had severe attack of Hepatitis A infection. After three weeks of treatment in the hospital, Ali became healthy. If Ali had cared about his hygiene, he would not have suffered.

Symptoms:

Weakness, body aches, decreased appetite, vomiting, pale eyes, unconsciousness in severe condition, bleeding from nose and black stools.

Prevention:

1. Wash your hands before and after taking meals and after using bathroom.
2. Don't eat unhygienic meals at restaurants.
3. Don't let the flies sit on meal.
4. Make a better sewerage system.
5. Vaccinate every child more than one year of age.



ہیپاٹائٹس اے اینڈ ای (ہیلا ریتان)

علی اگرچہ ایک نہایت محنتی اور ذمہ دار مزدور تھا، لیکن اس کی بری عادت تھی کہ وہ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ نہیں دھوتا تھا۔ اور نہ صرف وہ بلکہ اس کی ورکشاپ کے تمام مزدور بھی اسی طرح صحت، صفائی کا خیال نہیں رکھتے تھے۔ وہ مقامی ہوٹلوں سے کھانا کھاتے تھے، جہاں پر آلودہ اور گندہ پانی ملتا تھا۔ باورچی اور بیرے گندے ہاتھوں سے کھانا پکاتے تھے۔

علی ڈیرہ غازی خان کے ایک قریب ایک پس ماندہ علاقے کا رہائشی تھا۔ اپنے گھر کے دس افراد پر مشتمل ایک بڑے کنبہ کا واحد کمانے والا تھا۔ اس کے علاقے کے لوگ موذی بیماریوں سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکا جات لگوانے پر بالکل یقین نہیں رکھتے تھے۔ علی بھی اسی سوچ کا مالک تھا، لیکن اس کو کیا پتا تھا کہ اس کی صحت و صفائی کے معاملے میں غفلت اس کی جان لیوا بیماری کا باعث بن جائے گی۔

پچھلے دو ہفتے سے علی کی بد پرہیزی کافی بڑھ گئی تھی۔ ایک دن اس کو بخار، جسم میں درد اور کمزوری محسوس ہونے لگی اور چوبیس گھنٹے کے اندر اس کی طبیعت کافی ناساز ہو گئی۔ اس کی آنکھیں پیلی ہو گئیں اور پیٹ میں درد۔ معمولی دست اور شدید آلودگی نے اس کی حالت خراب کر دی۔ لیکن علی کے گھر والوں نے اس کی بیماری کو اہمیت نہ دی اور مقامی حکیم سے غیر معیاری علاج کرواتے رہے۔ نتیجتاً علی بے ہوش ہو گیا اور اس کی ناک سے اور کھانسی کرتے ہوئے منہ سے خون آنے لگا۔ ایک دودھ کالے پاخانے بھی آئے۔

اس کی تشویش ناک حالت کے پیش نظر اس کو بہاولپور کے ایک بڑے سرکاری ہسپتال میں داخل کروایا گیا، جہاں پر اس کے مفت خون کے ٹیسٹ اور علاج شروع کیا گیا۔ اس کے گھر والوں کو بتایا گیا کہ اس کو ہیپاٹائٹس اے اینڈ ای ہو گیا ہے اور مرض کافی شدت اختیار کر کے جان لیوا بن چکا ہے۔ لیکن پھر بھی ڈاکٹر کی آنکھوں کے بعد تقریباً تین ہفتے بعد علی کی طبیعت سنبھل گئی اس کے مفت علاج پر حکومت کا کئی لاکھ روپے کا خرچہ ہوا۔ اگر علی اور اس کے عزیز واقارب نے صحت و صفائی کا وہیانا رکھا ہوتا اور حفاظتی ٹیکے لگوائے ہوتے تو آج ان کو اس کرب سے نہ گزرنا پڑتا۔

”ہیپاٹائٹس ایک موذی بیماری ہے جو کہ شدت اختیار کر کے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ ایک وائرس سے پھیلتی ہے، جو آلودہ پانی اور گندے کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ اکثر ہوٹلوں میں کام کرنے والے لوگوں کے گندے ہاتھوں سے یا متاثرہ افراد کے ساتھ لاپرواہی برتنے سے یہ بیماری پھیلتی ہے۔“

علامات:

- ❖ جسم میں کمزوری، بخار، چٹوں میں درد اور جھوک نہ لگنا، الٹی آنا، آنکھوں کا پیلا ہو جانا۔
- ❖ شدت مرض کی صورت میں بے ہوشی، منہ، ناک اور پاخانے سے خون بھی آ سکتا ہے۔

بچاؤ:

- ۱۔ ہاتھ روم استعمال کر کے، کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔
- ۲۔ ہوٹلوں کا گندہ پانی اور کھانا کھانے سے پرہیز کریں۔
- ۳۔ کھانے کی اشیاء کو کھینوں سے بچائیں۔
- ۴۔ ہاتھ روم اور علاقے کے سیوریج کا معیاری نظام تشکیل دیں۔
- ۵۔ ایک سال سے زیادہ عمر کے بچے بڑے کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

Reviewed by : Dr. Imran Mehfooz, Assistant Prof. Of Medicine, King Edward Medical University/Mayo Hospital, Lahore 2016



Hepatitis C & B (Blood Vomiting)

Arslan was lying alone on a bed in the emergency of the Govt. Hospital, after having an episode of blood vomiting. He was now worried as he had been told ten years ago by a wise local doctor, that he had acquired Hepatitis B and C from contaminated instruments of a barber while getting haircut. The doctor had advised him then that he needed to have proper treatment for it with 6 monthly follow up, otherwise he would end up with liver failure. He never paid any attention to the advice of the doctor and despite having the facility of free treatment at government hospitals he did not avail it. Because of his non-serious attitude, he also did not get himself or his family vaccinated against hepatitis B. Now, Arslan was worried that if something bad happened to him who would earn money for his kids and arrange the marriage ceremonies of his daughters. Arslan was admitted to the liver ward and his family was told that he had hepatitis B & C, which resulted in bursting of vessels in his stomach, leading to bloody vomiting. He went into coma but survived after 10 days. His life was now miserable as he constantly needed treatment for the rest of his life. government of Punjab is providing free of cost facilities at all government hospitals. Hepatitis B / C is a silent but deadly disease and spreads via a virus.

Symptoms:

At times, no symptoms occur. Fatigue, anorexia, loss of appetite, feeling of vomiting, yellowness of body & bodyaches are important symptoms. If disease progresses, then water collets in abdomen, there may be bloody vomiting & black stools and the patient can go in coma.

How does this disease spread?

This spreads by contact with blood of the patient, like needle prick by a contaminated needle, tattooing on body by contaminated needles or nose / ear piercing by used needles or using nail cutter, comb or blade of the patient.

What does not cause spread of this disease?

This does not spread by shaking hands, hugging each other and by food or water.

Prevention:

- ❖ Vaccination for Hepatitis B. Remember that no vaccination is available for Hepatitis C.
- ❖ Do not use syringes that are already used & discard them properly.
- ❖ Before blood donation, get complete check up done with blood tests.
- ❖ Use new blade for shave / new disposable kit for hair cut. If you have no symptoms, even then get your tests done after every 2 years.
- ❖ Avoid tattooing by used needles.
- ❖ Avoid piercing of nose / ears by used instruments.

Treatment:

- ❖ Oral tablets / Injections are available.
- ❖ Get vaccination for Hepatitis B.
- ❖ Consult a doctor for treatment.

ہیپاٹائٹس سی، بی کا لایر قان (خون کی اٹلی)

آج ارسلان خون کی اٹلی آنے کے بعد لاہور کے سرکاری ہسپتال کی ایمرجنسی میں لیٹا ہوا تھا۔ وہ دس سال پہلے کی بات یاد کر کے پریشان ہو رہا تھا، جب ایک مقامی کچھو دار اکر نے اس کو بتایا تھا کہ:

”اس کو علائقہ کے غیر معیاری جام کے گندے اوزار کی وجہ سے ہیپائٹس بی اینڈ سی ہو چکا ہے، اور اگر اس کا بروقت علاج نہ کروایا اور باقاعدہ ہر چھ ماہ بعد معائنہ کے لیے نہ آیا تو اس کا بچکر آہستہ آہستہ فوت ہو جائے گا۔“

اس وقت ارسلان نے ان باتوں کو کوئی اہمیت نہیں دی تھی اور سرکاری ہسپتال میں مفت علاج کی سہولت میسر ہونے کے باوجود اس نے علاج نہ کروایا تھا۔ اپنی بیماری کو غلط فہمی میں صرف جگر کی گرمی اور ہانسی کی کمزوری سمجھا تھا۔ اس نے اسی قسم کے غیر ذمہ دارانہ رویے سے اپنی اور اپنے گھر والوں کو موذی بیماریوں کے خفاقی بنیے بھی نہ لگوائے تھے جو کہ اس کو ہیپائٹس بی کی بیماری لگنے میں ایک اور بڑی وجہ تھی۔ آج اس کو شدید علالت میں اپنی غلطی کا احساس ہو رہا تھا اور وہ پریشان تھا کہ اگر اس کو کچھ ہو گیا تو اس کے گھر کا خرچہ کون سنبھالے گا اور اس کی بیٹیوں کی شادیوں کی ذمہ داری کون لے گا۔ آج ارسلان کی حالت تشویش ناک ہو چکی تھی اور ڈاکٹر نے اس کے گھر والوں کو بتایا: ”اس کو کا لایر قان (ہیپائٹس بی اینڈ سی) بگڑ چکا ہے، اس کا جگر ٹھیک ہو گیا ہے اور اس کے پیٹ میں پانی پڑ چکا ہے اور خوراک کی نالی میں خون کی رگیں پھٹ چکی ہیں جس کی وجہ سے اس کو خون کی اٹلی اور کالے پاخانے آ رہے ہیں۔ اور اس سب کی وجہ سے اس کی بیماری اب جان لیوا بن چکی ہے۔“ اسی دوران ارسلان کو ایک خون کی بڑی اٹلی آئی اور وہ کوما میں چلا گیا۔

ہسپتال میں ارسلان کا فوری علاج شروع کیا گیا۔ ڈاکٹر کی دو ہفتے کی انتھک کوششوں کے بعد اس کو ہوش آ گیا اور اس کی جان بچ سکی۔ اس کا علاج حکومت کی طرف سے مفت کیا گیا، جس پر حکومت کا لاکھوں روپے خرچ ہوا۔ لیکن جگر ٹھیک ہونے کی وجہ سے اب وہ پہلے کی طرح مکمل ہشاش بشاش نہیں رہ سکے گا اور باقی زندگی جو کہ تقریباً سال تھی اس کو اب قاعدگی سے دوائی کھانا پڑے گی اور ہسپتال سے علاج کرانا پڑے گا۔ حکومت کی طرف سے علاج کی تمام سہولیات مفت فراہم کی جاتی ہیں۔

یہ مرض کس طرح پھیلتا ہے؟

”ہیپائٹس بی اینڈ سی ایک خاموش مگر مہلک اور قابل علاج مرض ہے۔ یہ ایک وائرس سے پھیلتا ہے۔“

یہ مرض ہیپائٹس سے متاثرہ شخص کے خون کے ذریعے پھیلتا ہے مثلاً خون سے آلودہ انکشن کی سوئی جسم میں چھپ جائے، جسم پر گندے اور آلودہ اوزاروں سے نقش کر دینے سے، گندے اوزاروں سے کان یا ناک چھیدوانے سے، یا متاثرہ شخص کے کٹکٹے یا بلاڈ وغیرہ سے۔ یہ مرض کس طرح نہیں پھیلتا؟

متاثرہ فرد سے ہاتھ ملانے، گلے ملنے، ماں کے بچہ کو دودھ پلانے سے، غذا یا پانی سے یہ مرض نہیں پھیلتا۔

علامات: ۱۔ اکثر بیماری کی فوری طور پر علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

۲۔ جھکن، بے چینی، بخار، جھوک، دلگتائ، اٹلی، جسم کا پیلا پڑ جانا، پیڑیوں کا درد وغیرہ۔

۳۔ پیٹ میں پانی کا پڑ جانا خون کی اٹلی یا کالے پاخانے اور بے ہوشی وغیرہ۔

بچاؤ:

۱۔ ہر عمر کے بچے اور بڑے کو ہیپائٹس بی کے خفاقی لگے گا کہیں۔ ہیپائٹس سی کے لیے کوئی خفاقی ٹیکہ موجود نہیں ہے۔

۲۔ استعمال شدہ سرسجیں دوبارہ استعمال نہ کی جائیں۔

۳۔ خون کا عطیہ کرنے سے پہلے اس کے مکمل ٹیسٹ کروائے جائیں۔

۴۔ علامات نہ ہونے کی صورت میں بھی سرکاری ہسپتال سے

ہر دو سال بعد اپنے خون میں ہیپائٹس بی اور سی کے مفت

ٹیسٹ کروائیں۔

۶۔ گندے اوزاروں سے نقش کر دینا اور ناک کان چھیدوانے

سے بچیں۔

ہیپائٹس بی کے علاج کے لیے گولیاں اور ٹیکے دستیاب ہیں۔

متاثرہ ڈاکٹر سے علاج کروائیں۔

علاج:

ہیپائٹس بی کے علاج کے لیے گولیاں اور ٹیکے دستیاب ہیں۔

متاثرہ ڈاکٹر سے علاج کروائیں۔



Hypertension

(Silent Killer)

Majeed's father left home in the evening to offer prayer at the mosque. When he was coming out of the mosque, he suddenly fell down. He was picked up by the neighbour and brought home. When they made him sit on chair, he was unable to sit and fell down again as the right side of his body was not moving. He was taken to his family doctor, who referred the patient to a teaching hospital for the CT scan of his brain to see brain hemorrhage. The suspicion of family doctor turned out to be right and the neurosurgeon at the teaching hospital confirmed that Majeed's father had major bleeding inside his brain due to high blood pressure. A lot of efforts were done to save his life, but he did not survive.

High blood pressure is a dangerous disease, which is a silent killer and leads to heart diseases, failure of kidneys, damage / weakness of eye sight, paralysis due to brain hemorrhage and many other diseases. Anyone can suffer from this disease. The need of the hour is to get Blood Pressure checked from a doctor once monthly.

How can you stay safe from High Blood Pressure (Hypertension)

The following precautions will help you to keep you safe from high Blood Pressure:

- 1 Use of vegetables and fruits in food.
- 2 Avoid using too much salt in food.
- 3 Daily brisk walk for 30 minutes.
- 4 Keep yourself away from stress and tension.



ہائپرٹینشن (بلڈ پریشر) خاموش قاتل

مجید کے ابو شام کے کھانے کے بعد جب گھر سے نماز پڑھنے کے لیے نکلے تو ایک دم بے ہوش ہو کر گر پڑے۔ محلے کے لوگ انھیں اٹھا کر گھر لے آئے۔ مجید کی امی نے دیکھا کہ ان کے جسم کا دایاں حصہ کام نہیں کر رہا تھا۔ وہ محلے کے ڈاکٹر کے پاس لے گئے اور اس نے انھیں کہا کہ: ”انھیں لاہور کے بڑے سرکاری ہسپتال میں فوراً دکھائیں۔“

اس ڈاکٹر کو شک تھا کہ تیز بلڈ پریشر سے مجید کے ابو کی دماغ کی نسیں پھٹ گئی ہیں، اور اس وجہ سے انھیں فالج ہو گیا ہے۔ فالج مستقل معذوری کا دوسرا نام ہے، جس کی ایک بڑی وجہ تیز بلڈ پریشر کی وجہ سے دماغ میں خون کی رگوں کا پھٹ جانا ہے۔

مجید کے ابو کے لیے ڈاکٹروں نے بہت کوشش کی، مگر وہ اللہ تعالیٰ کو پیارے ہو گئے۔

تیز بلڈ پریشر ایک ایسی خوفناک بیماری ہے، جو دل کے امراض، فالج، گردوں کے فیل ہونے، نظر کے کمزور ہونے جیسی دیگر بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔ اس بیماری کا شکار کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اس سے بچنے کے لیے اور بروقت علاج کے لیے ہر ماہ ایک مرتبہ بلڈ پریشر ضرور چیک کروائیں۔

بلڈ پریشر کے مرض سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

- 1 - خوراک میں تازہ میزویوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔
- 2 - چکنائی والی چیزوں اور مٹھائی وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- 3 - خوراک میں نمک کا استعمال کم کریں۔
- 4 - روزانہ صبح سویرے ورزش اور سیر کریں۔
- 5 - ذہن کو تروتازہ رکھیں۔ روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں اور مسائل سے بچنے کی کوشش کریں۔



Malaria

(Fever Due to Mosquitoes)

ملیریا / مچھر کا بخار

Akram belonged to a small village, where his father used to work in fields to earn living for his family. He was a hard working farmer. The area used to be full of water during the monsoon season and every year flood hit the village too. This year there was no flood but rains led to collection of water and small ponds of stagnant water were formed. Those proved to be the breeding places for mosquitoes.

Akram and other members of the locality were not aware of the fact that mosquitoes are dangerous and can cause Malaria and Dengue fever. One day on returning home from school, Akram developed high grade fever with chills and rigors. He also had multiple episodes of vomiting. He went to some local doctor and took medicines, but fever did not settle. Many other people of the colony got the fever as well. After 5 days, when fever didn't settle, he was taken to a Govt. Hospital, where his blood tests were done. Doctors told his family that he had developed malaria.

He was given medicines and his fever settled. The Doctor informed the local administration of village to spray the area against mosquitoes and advised Akram and his family to sleep in mosquito nets. It was because of lack of community awareness that they were all acquiring malaria.

Doctor in a community awareness session told the villagers that if left untreated, malaria could lead to death. Malaria is a deadly disease, but prevention and timely treatment can save so many lives. It is caused by bite of a special type of mosquito that contains a parasite.

Symptoms:

Headache, high grade fever, rigors and chills, vomiting, loss of blood and coma.

Prevention:

- ❖ Spray to kill mosquitoes.
- ❖ Use body lotion to keep mosquitoes away.
- ❖ Use mosquito coils, spray or mosquito nets. Installation of metallic net on windows.
- ❖ Installation of electric lights to kill mosquitoes at homes.
- ❖ Timely use of medicine to prevent malaria while visiting endemic areas.

Treatment:

- ❖ Use of tablets for Malaria.
- ❖ Timely blood tests.
- ❖ Avoid self medication.
- ❖ Avoid fake doctors.

Don't buy medicines from medical store without doctor's slip.

اکرم کے ابو ایک کسان تھے، جو سارا دن کھیتی باڑی کر کے اپنا اور اپنے کنبے کا پیٹ پالتے تھے۔ پچھلے ایک ماہ سے اکرم کے گھر کے پاس پانی کھڑا ہونے لگا اور اس علاقے میں مچھروں کی تعداد بہت زیادہ بڑھ گئی۔ لیکن اکرم کے گھروالوں نے اور مقامی لوگوں نے اس بات کو بالکل اہمیت نہ دی۔ ایک دن اکرم اسکول سے واپس آیا تو اس کو شدید سردی اور کیکپاٹ کے ساتھ بہت تیز بخار ہو گیا اور اوپر تلے اُلٹی آنے لگی۔ اس کو محلے کے ڈاکٹر نے دوائی دی مگر اس کو آرام نہ آیا۔ نتیجتاً اس کو اسکول سے چھٹیاں کرنا پڑیں اور اس کی پڑھائی کا نقصان ہوا۔ اور اس علالت میں اس کے ابو پر بیماری کے علاج کی وجہ سے مالی اخراجات کا دباؤ بڑھ گیا۔

اس بات کو پانچ دن گزر گئے اور محلے کے دوسرے بچوں اور کچھ بڑوں کو بھی اس قسم کے مرض نے آیا۔ چنانچہ، اکرم کو مقامی سرکاری ڈسپنسری میں چیک کروایا گیا اور ٹیسٹ کر کے پتا چلا کہ اس کو ملیریا ہو گیا ہے۔ اس کو ڈسپنسری سے مفت دوائی دی گئی، جس کے بعد اس کی طبیعت سنبھل سکی۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ اس کے علاقے میں مچھر ہونے اور علاقے کے لوگوں کے حفاظتی اقدامات نہ کرنے سے یہ مرض پھیل رہا ہے اور ان لوگوں کی چھوٹی سی غلطی اور لا پرواہی سے ملیریا لوگوں کو متاثر کر رہا ہے۔ ڈاکٹر نے یہ بھی بتایا کہ اگر اس مرض کو معمولی سمجھ کر احتیاط کو نظر انداز کیا اور بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

”ملیریا ایک جان لیوا مگر قابل علاج بیماری ہے، جو ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے ایک پیراسائٹ سے پھیلتی ہے۔“

علامات:

سر میں درد اور تیز بخار ہونا ساتھ میں شدید سردی، کپکپی اور اُلٹی آنا بھی اس کی علامات ہو سکتی ہیں۔ مرض شدت اختیار کر جائے تو خون میں واضح کمی اور بے ہوشی یا کومہ بھی ہو سکتا ہے۔

علاج:

- ملیریا کے لیے دوائی کا استعمال کریں۔
- وقت پر خون کا ٹیسٹ کروائیں۔
- مستند ڈاکٹر سے ہی علاج کروائیں۔

بچاؤ:

- ۱۔ علاقے اور گھر میں مچھروں کے خاتمے کے لیے مچھر مار سپرے کروائیں۔
- ۲۔ جسم پر مچھر بھگانے کے لیے خاص لوشن کا استعمال کریں۔
- ۳۔ مچھروں کو بھگانے کے لیے مچھر دانی یا مچھر مار کوئل کا استعمال کریں۔
- ۴۔ گھروں اور کمروں میں مچھر مار چالوں کا استعمال کریں۔
- ۵۔ مچھر مار الیکٹریک لائٹس گھروں اور بیٹھک میں لگوائیں۔
- ۶۔ اگر کسی ایسے علاقے میں جانے کا اتفاق ہو جہاں ملیریا کی وبا پھیلی ہوئی ہو تو اس سے بچاؤ کے لیے ہر وقت دوائی کا استعمال کریں۔



Diabetes

(Permanent Disability, Failure of Kidneys)

شوگر / ذیابیطس (ٹانگ کا کٹنا، گردے فیل ہونا)

Nosheen was a 55 years old mother. She was diagnosed with diabetes 10 years ago. Doctors had advised her to follow dietary precautions and exercise regularly, but she didn't pay much attention. Also, she didn't take her medicines regularly. As a result, she gained weight and her diabetes became uncontrolled. She started feeling numbness in her feet and developed pressure ulcers. Later on, these ulcers got infected. She didn't consult any doctor. The infection in the wound increased and spread to the legs. In next 3 days, she developed high grade fever with severe pain, redness and swelling of the whole leg. She was taken to the hospital, where doctors had to cut her leg below the knee to save her life.

Because of her ignorance and carelessness, she lost her leg and became disabled. If she had followed the advice of the doctor regarding dietary precautions and exercise and had taken regular medicines, she would have had a happy life even with diabetes.

Diabetes is a dangerous disease in which blood sugar level stays above normal limit. It can cause damage to the eyes, brain, heart and kidneys.

Symptoms:

Increase in thirst and appetite, passage of urine again and again, weight loss, dry mouth and weakness. This can affect any age group. It runs in families but idle life style, no walk or exercise can precipitate diabetes. Once complicated, it can lead to kidney failure, heart failure, loss of eye sight, weakness of muscles of legs and arms and foot ulcers.

Diagnoses and Treatment:

1. Simple blood tests / urine test from any Govt. Hospital can help to diagnose diabetes.
2. Avoid sweets and fatty foods.
3. Control your weight as directed by doctors with half hour of brisk walk daily and dietary precautions.
4. Keep your feet and hands as clean as your face. Consult the specialist in case of any problem.
5. Use the medicines regularly and consult a competent doctor at least once a month.

نوشین کی عمر اب پچھن سال ہو چکی تھی۔ دس سال پہلے بچے کے آپریشن کے وقت اس کو شوگر کا مرض کی تشخیص ہوئی تھی، جس کے لیے وہ بالکل احتیاط نہیں کرتی تھی۔ ڈاکٹروں کی ہدایت کے باوجود وہ روزانہ سیر کرتی تھی اور نہ اپنی خوراک میں چکنائی اور میٹھے سے پرہیز کرتی تھی۔ وہ اپنی دوائی باقاعدگی سے نہیں کھاتی تھی۔ نتیجتاً اس کا وزن کافی زیادہ ہو گیا تھا اور اس کی شوگر بھی کنٹرول نہیں رہتی تھی۔

پچھلے تین ماہ سے اس نے دوائی لینا بالکل بند کر دی اور علاقے کی ایک نا سمجھ صافیہ خالہ کے غلط مشورے پر ایک مقامی جعلی حکیم سے دوائی لینا شروع کر دی۔ جس سے اس کی شوگر بھی خراب ہوتی چلی گئی اور اس کے ہاتھ پاؤں کے ٹلوں میں زخم بن گیا جس کی اس نے بالکل پرواہ نہ کی، اور اس کی صفائی پر بالکل توجہ نہ دی اور نہ کسی ڈاکٹر کو بروقت چیک کرایا۔ بعد میں اس زخم میں انفیکشن ہو گیا۔ اور زخم بڑھ کر ٹانگ پر پھیلنے لگا۔

جب اس کی ٹانگ بھی کافی سوج گئی تو اس نے فیصل آباد کے بڑے سرکاری ہسپتال میں چیک کرایا، جہاں اس کو بتایا گیا کہ اس کا زخم بہت خراب ہو گیا ہے۔ اور اس کی جان بچانے کے لیے اس کی ٹانگ کاٹنا پڑی۔ اس طرح اپنی بے وقوفی اور لاپرواہی سے اس کو زندگی بھر کی معذوری کا سامنا کرنا پڑا۔ اگر اس نے ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق اپنا وزن کم کیا ہوتا اور چکنائی اور میٹھے سے پرہیز کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے سیر کی ہوتی، اور دوا کھاتی ہوتی تو آج اس کو یہ درد نہ دیکھنا پڑتا۔

”شوگر ایک انتہائی خطرناک بیماری ہے جس میں خون میں شوگر لیول ایک مقرر کردہ سطح سے زیادہ ہو جاتا ہے، اور اگر اس کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ جسم کے کسی بھی عضو کو نقصان پہنچا کر فیل کروا سکتی ہے۔

ابتداء میں پیاس اور بھوک کا زیادہ لگنا، پیسٹاب زیادہ آنا، وزن کم ہونا، جسم میں نکاسیت کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ موٹاپا اور خاندان میں شوگر ہونا اور اکثر بیٹھنا یا ورزش اور فزیکل کام نہ کرنا، اس مرض کے ہونے کا اندیشہ بڑھا دیتے ہیں۔ پیچیدگی کی صورت میں یہ مرض جسم کے کسی بھی عضو کو اثر انداز کر کے فیل کر سکتا ہے۔ جس میں بالخصوص بینائی چلے جانا، گردے فیل ہو جانا، دل کے دورے، فالج اور ٹانگوں اور بازوؤں میں نسلوں کی کمزوری اور خون کی ترسیل کی کمی پاؤں میں خطرناک زخم بن جانا شامل ہیں۔

❖ ہر عمر میں، ہر تین سال بعد اس کی تشخیص کے لیے سادہ سے خون کے ٹیسٹ کروائیں جو تمام سرکاری ہسپتالوں میں مفت کیے جاتے ہیں۔
❖ میٹھے اور چکنائی سے پرہیز کریں اور اپنا وزن ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کم کریں اور روزانہ کم از کم آدھا گھنٹہ تیز سیر کریں۔
❖ ہفتے میں کم از کم ایک دفعہ اپنے پاؤں کی بھی زخم اور سوزش کے لیے خود ضرور چیک کریں اور کسی بھی مسئلے کی صورت میں ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔

❖ ہدایت کے مطابق دوائی باقاعدگی سے درست مقدار میں کھائیں اور چھ ماہ بعد شوگر کنٹرول چیک کرنے اور اس کی کسی بھی پیچیدگی کو بروقت چکڑنے کے لیے سرکاری ہسپتالوں سے مفت ٹیسٹ کروائیں۔



Measles

(Fever with Red Spots on body)

Samina was a brilliant student of class ten. She went to her grandfather's village in last summer vacations. There was an epidemic of flu in the village. Children were coughing and sneezing without even covering their mouth. Samina also developed high grade fever, flu, cough and red eyes. The local doctor gave her some medicines, but over the next 3 days she developed a red rash on her face and ears that spread to all over the body. She was taken to a local hospital where a child specialist diagnosed her with measles. She was admitted in the hospital in an isolated ward. After about a week her fever settled and the red rash started disappearing from the body.

Doctors told her parents that if she had been vaccinated against measles in the past, she would not have got the disease. Measles is a deadly disease caused by a virus. This virus spreads via droplet infection by coughing, sneezing and spitting from person to person. Children are more affected.

Symptoms:

High grade fever, cough, running nose, red eyes and red spots / rash on whole body. If complicated it can lead to death via infection of brain or lungs. Keep your children vaccinated for measles.

Prevention:

1. Get all children vaccinated for measles.
2. Cover your mouth / nose with cloth while sneezing or coughing.
3. While coughing, stay 2 meters away from other people.



خسرہ / سرخ دانوں کے ساتھ بخار

ثمدینہ دوسری جماعت کی طالبہ تھی۔ وہ اس سال بھی گرمیوں کی چھٹیوں میں اپنے نانا کے پاس سیر کرنے گاؤں چلی گئی۔ ادھر فلو کی وبا پھیلی ہوئی تھی۔ لیکن وہاں پر بچے بے احتیاطی سے بغیر رومال رکھے کھانے اور چھینکتے تھے۔ گاؤں جا کر ثمدینہ کو تیز بخار ہو گیا اور ساتھ ہی کھانسی، فلو سے آنکھیں سرخ ہو گئیں۔ مقامی ڈاکٹر کی دوائی سے اس کو وقتی افادہ ہوا۔ کچھ دن بعد اس کے چہرے اور گردن پر لال نشان اور دانے بننے لگے، جو بڑھ کر سارے جسم اور ہاتھ پاؤں تک پھیل گئے۔ اس کی بیماری کو دیکھتے ہوئے اس کو فوراً قریبی ہسپتال میں دکھایا گیا اور ڈاکٹروں نے بتایا کہ اگر اس کو بچپن میں حفاظتی ٹیکہ لگوائے ہوتے تو ثمدینہ کو ایسی پریشانی سے نہ گزرنا پڑتا اور اس کی چھٹیاں خراب نہ ہوتیں۔

”خسرہ (Measles) ایک موذی اور جان لیوا بیماری ہے، جو ایک وائرس سے پھیلتی ہے۔ یہ وائرس سانس کے ذریعے بے احتیاطی سے کھانے، چھینکنے اور تھوکنے سے پھیلتا ہے۔ یہ ایک مریض سے دوسرے شخص کو ہو سکتی ہے، اور بالخصوص بچوں میں زیادہ ہوتی ہے۔“

علامات:

- ❖ تیز بخار کے ساتھ کھانسی، ناک کا بہنا، آنکھوں کا سرخ ہو جانا اور چہرے پر نشان اور دانے بن جانا، جو سارے جسم پر پھیل جاتے ہیں۔ یہ مرض عموماً ایک سے دو ہفتے میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- ❖ اگر مرض پیچیدہ ہو جائے تو نمونیا، دست اور گردن توڑ بخار بن کر جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

بچاؤ:

- ❖ تمام بچوں کو خسرہ سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔
- ❖ کھانسی کرتے اور چھینکتے وقت منہ پر کپڑا رومال رکھیں۔
- ❖ کھانسی کرتے وقت لوگوں سے کم از کم دو میٹر دور رہیں۔

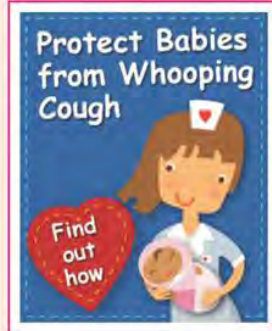
Pertussis / Severe Cough

Shaista was a teacher in a primary school. There were twenty students in her class. One day when Shaista reached school, she saw Ahmad, who was the topper of the class, was standing outside the class and coughing very badly. Shaista noted that his hands / feet were getting blue and he was about to fall. She immediately called the school doctor and shifted him to the Hospital.

The doctor in the emergency department gave him Oxygen and some medicines. His condition improved and his color became normal. Meanwhile, his parents had reached the hospital. His father inquired from the doctors what went wrong with his son. Doctors told him that Ahmad had got "Barking Cough" which is caused by a bacterium. It is a droplet infection and spreads by contact with secretions such as coughing, sneezing and spitting. However, timely diagnosis of the disease and treatment helped to save his life.

Prevention:

1. Vaccination against pertussis.
2. Cover the face with clean cloth before coughing and sneezing.
3. While coughing, keep a distance of 2 m from others.



کالی کھانسی

شائستہ ایک اسکول میں پرائمری کلاس کو پڑھاتی تھی۔ اس کی کلاس میں تقریباً بیس بچے تھے۔ ایک دن شائستہ کلاس میں پہنچی تو دیکھا کہ احمد جو کہ اس کلاس کا سب سے لائق لڑکا تھا اور ہر سال جماعت میں اول آتا تھا، وہ کلاس کے ایک کونے میں کھڑا بُری طرح کھانسیں رہا ہے۔ اسی دوران شائستہ کو اس بات کا ڈر محسوس ہونے لگا کہ کہیں احمد کا سانس رُک نہ جائے۔ دیکھتے ہی دیکھتے احمد کی انگلیوں اور ہونٹوں کا رنگ نیلا پڑنے لگا۔ گھبرا کر شائستہ نے اسکول انتظامیہ کی مدد سے احمد کو فوراً ہسپتال پہنچایا۔

میوہسپتال لاہور ایمرجنسی میں ڈاکٹروں نے اس کو چند ٹیکے لگائے، تو اس کا سانس بہتر ہونے لگا۔ ساتھ ہی ساتھ آکسیجن لگانے سے احمد کا رنگ بھی دوبارہ سرخ ہونے لگا۔ اتنے میں احمد کے والد اور والدہ گھبرائے ہوئے میوہسپتال پہنچ گئے۔ احمد کی یہ حالت دیکھ کر اس کی والدہ زار و قطار رونے لگی۔ اتنے میں احمد کے والد نے ڈاکٹر صاحب کو مخاطب کرتے ہوئے پوچھا: ”ڈاکٹر صاحب ہمارے بچے کے گلے کو کیا ہوا ہے۔ اس کی جان کو کوئی خطرہ تو نہیں؟“ ڈاکٹر نے بتایا: ”احمد کو ”کالی کھانسی“ کا مرض ہے۔ جو کہ ایک خطرناک جراثیم پوٹیسس (Pertussis) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور ایک دوسرے آدمی کو پھیل بھی سکتا ہے۔“ یہ سانس کے راستے سے پھیلتا ہے۔ لیکن بروقت تشخیص اور علاج سے اس کی جان بچ گئی۔

بچاؤ:

- ❖ اس سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوانا نہایت ضروری ہے۔
- ❖ کھانسنے اور چھینکنے وقت منہ پر کپڑا یا رومال رکھیں۔
- ❖ کھانسی کرتے وقت لوگوں سے کم از کم دو میٹر دور رہیں۔



Mumps

(Swelling below Ears)

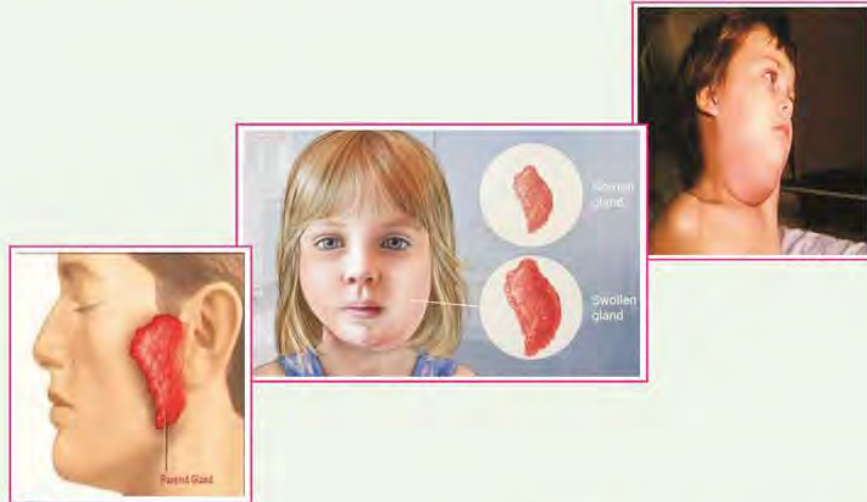
Anwar was a three years old kid. He was all right when he suddenly developed high grade fever, malaise, headache and lumps in front of his ears. His father, who was a peon in a local office, was very worried about his son's condition. He took him to the government hospital near the village, where doctor told him that his son had developed mumps. Doctor also told him that his son got the disease because he was not vaccinated against mumps. It took about seven days to recover from this illness. Mumps is caused by a virus that spreads through coughing and sneezing. It mostly affects children but can attack adults as well.

Symptoms:

Fever, headache, body aches, lumps in front of both the ears. vomiting, abdominal pain & sterility.

Prevention:

1. Vaccination against mumps
2. Cover the face with clean cloth before coughing and sneezing
3. While coughing, keep a distance of 2 m from others.



کن پیڑے / کانوں کے نیچے سوزش

انور اب تین سال کا ہو چکا تھا۔ ویسے تو اس کی صحت ٹھیک تھی، لیکن پچھلے ایک دن سے انور کو بخار، تھکاوٹ، سر میں درد اور کان کے آگے کھلی بن گئی تھی۔ اس کا باپ ٹوبہ ٹیک گھ کے ایک گاؤں میں قاصد تھا اور انور کی بیماری کی وجہ سے کافی پریشان ہو گیا تھا۔

اسی وجہ سے اس نے گاؤں کے قریبی سرکاری ہسپتال میں انور کو چیک کروایا، جہاں پر اس کو بتایا گیا کہ انور کو گلوئے (mumps) کا مرض ہو گیا ہے۔ انور کے والدین کو بتایا کہ اگر انھوں نے بچپن میں انور کو موزی بیماریوں سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائے ہوتے، تو آج انور اور اس کے گھر والوں کو اس پریشانی سے نہ گزرنا پڑتا۔ انور کو ہسپتال کی دوائی دینے سے تقریباً سات دن میں صحت یاب ہوئی۔

”گلوئے (mumps) ایک موزی مرض ہے جو ایک وائرس سے ہوتا ہے۔ جو متاثرہ مریض کے بے احتیاطی سے کھانسنے اور چھینکنے سے آس پاس کے لوگوں میں پھیلتا ہے۔ یہ عموماً بچوں کو ہوتا ہے لیکن کسی بھی عمر میں اثر انداز ہو سکتا ہے۔“

علامات:

❖ بخار، سر میں درد، پٹھوں میں درد اور نفاہت اور ایک یا دونوں کانوں کے آگے گلیوں کا سوجھ جانا، اُلٹی آنا، پیٹ میں درد، جنسی معذوری اس کی عمومی علامات ہیں۔

بچاؤ:

- ۱۔ تمام بچوں کو موزی بیماریوں سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔
- ۲۔ کھانسی کرتے اور چھینکتے وقت منہ پر کپڑا یا رومال رکھیں۔
- ۳۔ کھانسی کرتے وقت لوگوں سے کم از کم دو میٹر دور رہیں۔



Pneumonia

(Fever due to Chest Infection)

نمونیا / پھیپھڑوں کا بخار

Salman's first birthday was quite near and his parents were very happy that their son was going to be one year old. They arranged a function, in which all the family members were invited. Winter season was at its peak. Fog had covered the whole city.

Salman developed cough and low grade fever but his mother was so busy in birthday preparations that she didn't pay much attention to his condition. On the day of function, he became very sick with high grade fever, cough and shortness of breath. His hands and feet started turning blue. He was taken to a child specialist, who diagnosed him with pneumonia. He was admitted to the hospital and function of his birthday got cancelled. Delay in seeking medical consultation led to severe lung infection. Salman recovered after 5 days of intensive medical care and treatment in the hospital.

Pneumonia is an infection of lungs, which is caused by either bacteria or viruses. It can occur in any age group.

Symptoms:

Fever, cough, sputum, blood in sputum & pain in chest.
Lung failure can occur. Infection can spread to brain and can affect kidneys.

Treatment:

Timely medical consultation.
Antibiotics

Prevention:

- ❖ Vaccination
- ❖ Cover the face with clean cloth before coughing and sneezing
- ❖ While coughing, keep a distance of 2 meters from others.



سلمان کی پہلی سالگرہ کا دن قریب تھا۔ اس کے والدین سالگرہ پر بہت خوش تھے۔ وہ سلمان کی سالگرہ کی تیاریاں جوش و خروش سے کر رہے تھے۔ دسمبر کی سردی اور شدید دھند نے شہر کو لپیٹ میں لے رکھا تھا۔ دیکھتے ہی دیکھتے سلمان کو بخار ہونے لگا۔ سلمان کی والدہ اس بات سے پریشان تھیں۔ مگر اس کی سالگرہ چونکہ دو دن بعد تھی اور تمام تیاریاں مکمل ہو چکی تھیں۔ اس لیے سلمان کی والدہ نے اس کی علالت کو معمولی سمجھ کر زیادہ اہمیت نہ دی۔ اور پھر سلمان کی سالگرہ کا دن آ گیا۔ اس روز سلمان کا بخار انتہائی تیز ہو چکا تھا اور سلمان کو کھانسی شروع ہو چکی تھی۔ کھانسی کے ساتھ اس کو بلغم بھی آنے لگا اور اس کا سانس بھی خراب ہونے لگا۔ اس کے والدین اس کی یہ حالت دیکھ کر پریشان ہو گئے اور اسے فوری بچوں کے سپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ جس نے انھیں بتایا کہ سلمان کو نمونیا ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر نے یہ بھی بتایا کہ لاپرواہی برتنے کی وجہ سے نمونیا شدت اختیار کر گیا ہے اور اس کی حالت تشویش ناک ہے۔ سلمان کو ہسپتال داخل کر لیا گیا اور پانچ دن مسلسل میٹھے لگا کر اس کی جان بچائی جاسکی۔

”نمونیا پھیپھڑوں کے انفیکشن کو کہتے ہیں جو کہ جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے بخار، کھانسی، بلغم، بلغم میں خون، سانس خراب اور چھاتی میں درد ہو سکتا ہے۔ پیچیدگی کی صورت میں پھیپھڑے فیل ہو سکتے ہیں۔ انفیکشن بڑھ کر دماغ تک بھی پھیل سکتا ہے اور گردوں سمیت جسم کے باقی اعضا کو بھی فیل کر سکتی ہے۔ اس لیے یہ ایک جان لیوا بیماری ہے۔

علاج:

نمونیا کی علامات کی صورت میں فوراً تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کر کے علاج شروع کروائیں۔ اور ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق رسک (Risk) والے بچوں اور بڑوں کو نمونیا کے جراثیم سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے بروقت لگوائیں۔

بچاؤ:

- ❖ کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر صاف کپڑا رکھیں۔
- ❖ کھانستے وقت لوگوں سے کم از کم دو میٹر دور رہیں۔
- ❖ حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔



Obesity

موٹاپا

Israr was the only son of his parents and was the most pampered child of the family.

He was fond of eating candies, chocolates and burgers. All family members used to fulfill all his desires and demands. He, instead of getting involved in football, hockey, cricket or other sports, used to play video games and watch television.

Because of this, his weight increased a lot and he used to get breathless when he walked only a few meters. Doctors told his parents that he had obesity. Obesity leads to heart, liver and lungs diseases. It can also cause diabetes, high blood pressure, kidney diseases and stroke.

The only way to avoid obesity is regular exercise, change of dietary habits (adding green vegetables and fresh fruits in daily diet and avoiding junk food) and take part in healthy sports like cricket, basketball and hockey etc. Our religion also teaches us to do physical activity and remain healthy.



اسرار اپنے ماں باپ کا اکلوتا بیٹا تھا اور گھر میں سب کا لاڈ لاکھتا تھا۔ اسے چاکلیٹ، ٹافیاں اور برگر کھانے کا بڑا شوق تھا۔ گھر والے بھی اس کی ہر خواہش خوشی سے پوری کرتے تھے اور گھر بیٹھے بیٹھے اسے ہر چیز مل جاتی تھی۔ جس کی وجہ سے اسرار فٹبال، کرکٹ اور ہاکی کے بجائے گھر پر بیٹھ کر ویڈیو گیمز کھیلتا رہتا تھا۔ وہ زیادہ وقت ٹی وی دیکھتے اور ویڈیو گیمز کھیلتے ہوئے گزارتا تھا، جس کی وجہ سے اس کا وزن روز بروز بڑھتا گیا اور اب تھوڑا سا چلنے پر بھی اس کا سانس پھولنے لگتا تھا۔

ڈاکٹروں نے اس کے والدین کو بتایا کہ اسرار کو موٹاپے کی بیماری لاحق ہو گئی ہے۔ موٹاپا ایک ایسی بیماری ہے جو کہ دل، جگر اور پیچھڑوں کو متاثر کرتی ہے۔ اور شوگر، بلڈ پریشر، فالج اور گردوں کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے انسان کو باقاعدگی سے ورزش کرنی چاہیے اور صحت مند غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔ جس میں تازہ پھل اور سبزیاں بھی شامل ہیں۔ بازار کے کھانوں اور مشروبات کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

اس لیے صحت مند اور تندرست رہنے کے لیے ضروری ہے کہ پڑھائی کے ساتھ کھیلوں میں بھی زیادہ سے زیادہ حصہ لیں اور متوازن غذا کا استعمال کریں۔

ہمارے پیارے رسول اللہ ﷺ نے بھی خوراک میں اعتدال رکھنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ جب بھی کھانا کھاؤ تو پیٹ کا ایک حصہ خالی چھوڑ کر کھاؤ۔ ہمارا مذہب اسلام ہمیں زندگی گزارنے کے تمام اصولوں کے بارے میں رہنمائی دیتا ہے۔ اللہ نے انسان کو محنت کرنے کا حکم دیا ہے۔ محنت میں برکت ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ فارغ بیٹھنے کے بجائے اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ محنت کریں اور کسی بھی کام کو حقیر جانے بغیر یہ سوچ کر کریں کہ ”حرکت میں برکت ہے۔“



Anemia

(Less Blood in Body)

8 years old Kaleem was the only son of his parents. He was careless and did not eat healthy balanced diet. He did not pay attention to his mother's advice. His mother was worried about his health. He was becoming pale day by day. She took him to hospital, where doctor told that her son had Anemia (decrease of blood) due to unhealthy and unbalanced diet. He asked her to include following things in his daily diet:

1. One glass of fresh milk
2. Vegetables / lentils / pulses.
3. Meat.
4. Curd and fruit.

The doctor further told his mother that there are also other causes of Anemia such as:

1. Decreased / limited diet.
2. Unbalanced diet.
3. Intestinal worms.
4. Persistent vomiting or diarrhea.
5. Liver disease.
6. Inherited blood disease.

Symptoms:

1. Pale eyes and nails.
2. Breathlessness.
3. Dizziness and weight loss.

Prevention:

1. Eat balanced diet.
2. Consult with nutritionist
3. In case of change in body color or blood in stool, consult family doctor immediately.

Dental Hygiene

Badr used to eat a lot of chocolates, toffees and candies. When his mother directed him to brush his teeth, he used to ignore it and went to bed without brushing. Gradually, he developed caries in his teeth and the mouth became foul smelling.

He had to go to a dentist and get his teeth removed. It was very painful.

Symptoms / Treatment:

1. Brush your teeth twice daily.
2. Never go to a fake doctor.
3. Do not use chocolates, toffees and candies in childrens.



جسم میں خون کی کمی

کلیم آٹھ سال کا تھا۔ وہ اپنے ماں باپ کا اکلوتا بیٹا تھا۔ لاڈلا ہونے کی وجہ سے اپنی ماں کی بات نہیں مانتا تھا۔ اور ضرورت سے بہت کم کھاتا پیتا تھا۔ اس کی ماں اس کے بارے میں بہت پریشان تھی، کیونکہ وہ روز بروز کمزور ہو رہا تھا۔ اس کی رنگت پیلی ہوتی جا رہی تھی اس کی ماں اسے ہسپتال لے گئی۔ وہاں ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ: ”آپ کے بیٹے کو غذائی قلت کی وجہ سے خون کی کمی ہو گئی ہے۔“ ڈاکٹر نے اس بچے کو خوراک میں روزانہ مندرجہ ذیل چیزیں شامل کرنے کو کہا:

- ایک گلاس دودھ سبزی/دال گوشت/قیمہ دہی اور فروٹ
- ڈاکٹر نے ماں کو مزید بتایا کہ بچے میں خون کی کمی کی بہت سی وجوہ ہوتی ہیں، مثلاً:

- ✧ خوراک کی کمی
- ✧ غیر متوازن غذا
- ✧ وراثتی خون کی بیماریاں
- ✧ جگر کی بیماری
- ✧ متواتر آنتیوں یا پاخانوں کا لگنا
- ✧ چکنے سے سانس کا پھولنا۔
- ✧ چکر آنا اور وزن کا کم ہو جانا۔

- احتیاط:
- ۱۔ متوازن غذا کا استعمال
 - ۲۔ غذائیت کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
 - ۳۔ رنگت کی تبدیلی یا پاخانے میں خون آنے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

دانتوں کی صفائی

بدر روزانہ ٹافیاں، چاکلیٹ اور کیڈیاں کھاتا تھا۔ جب اس کی امی دانت صاف کرنے کے لیے کہتی، تو وہ بات نہیں مانتا تھا، اور رات کو ویسے ہی سو جاتا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کے دانتوں میں کیڑا لگ گیا۔ منہ سے بد بو آنے لگی اور دانت خراب ہو گئے۔ اسے دانتوں کے ڈاکٹر سے دانت نکلوانا پڑے، جس سے اس کو بہت شدید تکلیف اٹھانا پڑی۔

احتیاط/علاج:

- ✧ دانتوں کی روزانہ صبح شام صفائی کریں۔
- ✧ دانتوں کے جعلی ڈاکٹروں سے بچیں۔
- ✧ ٹافیاں، چاکلیٹ اور کیڈیاں کم کھائیں۔



Rubella (Hole in the Heart of Children)

Ayesha lived in a village near Gujranwala. She used to train the girls of local area in crafts and designs. Her father was an old customed man, who was against the vaccination of his children. He had not got any of his children vaccinated.

Two weeks later Ayesha gave birth to a baby girl. The baby was very weak from the very first day. She had cough and her face and hands used to become blue. She was referred by a local doctor to the Children's Hospital, Lahore where her tests were done, which showed that the baby had a hole in her heart. She also had Cataract in her eyes and hearing loss. Doctors told that Ayesha had got German measles before the baby was born and the baby got affected with her mother's disease. If Ayesha had been vaccinated against rubella in her childhood, her daughter would not have suffered with this illness.

Symptoms:

Rubella is caused by a virus that enters a person via nose.
In Children, rubella causes fever, flu, lumps in the body and red rash.
It recovers in about 1 to 2 weeks.
In the ladies who are expecting a baby, it can lead to death of the baby or various diseases in the newborn.

Prevention:

Timely vaccination during childhood prevents rubella.



جرمن خسرہ (بچوں کے دل میں سوراخ)

عائشہ گوجرانوالہ کے نواحی گاؤں میں رہتی تھی اور وہاں گھریلو دستکاری کے اسکول میں بچوں کو سلائی کڑھائی سکھاتی تھی۔ اس کے والد پرانے خیالات کے مالک تھے۔ انھوں نے عائشہ سمیت اپنے دونوں بچوں کو موذی امراض سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے کبھی نہ لگوائے تھے۔

دو ہفتے پہلے اللہ نے عائشہ کو ایک خوب صورت بیٹی سے نوازا تھا۔ لیکن یہ بچی پیدائشی کمزور تھی اور اس کا سانس اکثر خراب رہتا تھا۔ وہ دیکھتے ہی دیکھتے نیلی پڑ جاتی تھی۔ اس شدید بیماری کے سبب اس کو لاہور کے بڑے سرکاری ہسپتال میں چیک کرایا گیا، جہاں پر اس کے ٹیسٹ کرنے پر پتہ چلا کہ اس کے دل میں سوراخ ہے۔ اور آنکھوں میں سفید موتیا ہے اور بچی کی سننے کی صلاحیت بھی متاثر ہے۔ ڈاکٹروں نے بتایا کہ عائشہ کو دوران حمل جرمن خسرہ (Rubella) کا مرض ہوا جس کی وجہ سے اس بچی کو یہ پیدائشی بیماری ہے۔ اگر عائشہ نے بروقت جرمن خسرے سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائے ہوتے تو آج اس کی بیٹی کو جان لیوا بیماری لاحق نہ ہوتی۔

”جرمن خسرہ (Rubella) ایک وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جو سانس کے ذریعے متاثرہ مریض سے پھیلتا ہے۔ اگر اس سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائے جائیں تو اس بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔“

علامات:

- ۱۔ یہ مرض بچوں میں عموماً فلو (Flu) کی طرح بھار کرتا ہے۔ ساتھ ہی گلے میں گٹھلیاں اور جسم میں سرخ نشان بھی پڑ سکتے ہیں، اور ایک یا دو ہفتے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- ۲۔ یہ مرض اگر خواتین کو دوران حمل ہو جائے تو حمل ضائع بھی ہو سکتا ہے یا عائشہ کی بیٹی کی طرح نوزائیدہ بچوں کو جان لیوا پیدائشی بیماری بھی ہو سکتی ہے۔

بچاؤ:

❖ بالخصوص بچپن میں یا بروقت حفاظتی ٹیکے لگوانے سے اس بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔



Poliomyelitis (Life long Disability)

Rabia was a brilliant student of three class. She was declared the best athlete of her class as well. She belonged to a backward village, where people didn't believe in vaccinating their children. One day, Rabia developed high grade fever followed by weakness of the right leg, which progressed to complete paralysis in three days. She was taken to the hospital, where doctors told her parents that she had developed poliomyelitis. She became disabled for the rest of her life. The hospital provided her with wooden light weight crutches to walk around. In short because of not getting vaccinated against polio, she became a disabled child who would never walk or run again or participate in sports.

Questions:

1. Have you taken polio drops in your childhood?

Polio is a crippling disease, which can lead to paralysis of arms and legs. It mostly affects the children.

2. How does polio spread?

It is a virus which spreads via contaminated food and water.

Symptoms:

Pain, fever, weakness of a part of the body. Polio is present only in Pakistan and Afghanistan now. It no more exists in developed countries.

Prevention:

Vaccinate all children below the age of five years.
It has no treatment. Prevention is the only cure.



پولیو/عمر بھر کی معذوری

رابیہ تیسری جماعت کی طالبہ تھی۔ وہ کلاس میں ہمیشہ نہ صرف اول آتی تھی بلکہ کھیلوں کے مقابلوں میں بھی سرفہرست رہتی تھی۔ مگر اسے کیا پتا تھا کہ اس کی قسمت میں عمر بھر کی کمزوری ہے۔

وہ خیبر پختونخواہ کے ایک گاؤں میں پیدا ہوئی تھی۔ اس علاقے کے لوگ بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانے پر یقین نہیں رکھتے تھے۔ اسی وجہ سے رابیہ کو بھی بچپن میں حفاظتی ٹیکہ جات اور حفاظتی قطرے نہیں پلائے گئے تھے۔

ایک دن رابیہ کو تیز بخار ہوا اور تین دن بعد اس کی دائیں ٹانگ میں کمزوری پیدا ہوگئی، جو بڑھ کر اسی ٹانگ کے مکمل فالج کی شکل اختیار کر گئی۔ اسی وجہ سے اسے پشاور کے ایک بڑے سرکاری ہسپتال میں چیک کرایا گیا۔ جہاں پر انھیں پتہ چلا کہ: ”رابیہ کو پولیو کا مرض ہو گیا ہے اور اب ساری زندگی ایک ٹانگ کی کمزوری اس کا مقدر رہے گی۔“ ہسپتال کے قابل ڈاکٹروں نے اس کے چلنے کے لیے بیساکھی بنوا کر دی۔ مختصر یہ کہ اس کے والدین کے بچوں کو پولیو سے بچاؤ کے قطرے نہ پلانے کی سزا رابیہ کو عمر بھر کی کمزوری کی شکل میں ملی، جواب نہ کسی کھیل میں حصہ لے سکے گی اور نہ کبھی بھاگ سکے گی۔



کیا آپ نے کبھی پولیو کے قطرے پیئے ہیں؟

”پولیو ایک نہایت مہلک بیماری ہے جو کچھ ہی لمحات میں انسان کی ٹانگوں کی کمزوری کی وجہ بن سکتی ہے۔ یہ عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے، لیکن زیادہ تر بچپن میں اثر انداز ہوتی ہے۔“

پولیو کس طرح پھیلتا ہے؟

پولیو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو غیر معیاری اور گندے و آلودہ پانی اور کھانے کے استعمال سے پھیلتا ہے۔

علامات:

❖ جسم میں درد اور بخار ہو جانا اور جسم کے ایک حصے کا کام کرنا بند جانا۔ یہ مرض اب بھی بالخصوص پاکستان، نايجيريا اور افغانستان میں خطرے کی حد تک پایا جاتا ہے۔

بچاؤ:

❖ پانچ سال سے کم عمر بچوں کو پولیو کے قطرے پلا کر بچوں کو اس مہلک بیماری سے بچایا جاسکتا ہے۔
❖ یہ ایک لاعلاج مرض ہے اور اس سے بچاؤ ہی اس کا واحد علاج ہے۔



Empty Bottle of Soft Drink

Kiran was a mother of two children. She was a bit careless. Her children were naughty and used to put everything in mouth. Kiran used to fill empty bottles with oil and acid for home use. Once she filled an empty soft drink bottle with washroom cleaner. As usual, children were busy in playing. One of them felt thirsty & mistook the bottle with washroom cleaner as a soft drink. He drank 2-3 sips out of it. As soon as her mother saw her, she immediately snatched bottle from him. She got worried as he had blood vomiting. He was taken to a hospital, where she was told that acid had burnt his food pipe and a major operation of 8 hours was done and new channel for food was made. The mother was sad about what she had done.

The doctor told her that he had seen children coming after drinking kerosene oil, petrol, anti-lice shampoo and insect killer. Only a few of them survived as these things are dangerous and poisonous. Keep these things away from children and consult a doctor immediately.

شربت کی خالی بوتل

کرن دو بچوں کی ماں تھی۔ وہ اپنے بچوں کا بہت خیال رکھتی تھی۔ اس کے بچے بہت شرارتی تھے۔ وہ عام بچوں کی طرح ہر چیز منہ میں ڈال لیتے تھے۔ کرن استعمال شدہ بوتلوں میں تیل، تیزاب وغیرہ بھر کر استعمال کرتی تھی۔ اس دفعہ کرن نے سوڈے کی بوتل میں غسل خانہ دھونے والا تیزاب بھر کر رکھا تھا۔ روز کی طرح بچے کھیل کود میں مصروف تھے کہ ایک بچے کو پیاس لگی تو اس نے سوڈے کی بوتل شربت سمجھ کر منہ سے لگا لیا اور دو تین گھونٹ پی گیا۔

جیسے ہی اس کی ماں کی نظر پڑی، اس نے چیختے چلاتے ہوئے بچے سے بوتل پکڑی۔ وہ سخت پریشان تھی۔ اس کے بیٹے کو خون کی اُلٹی آگئی۔ اس کی ماں اسے فوراً ہسپتال لے کر گئی۔

وہاں پر اس کے ٹیسٹ کرنے کے بعد بتایا گیا کہ بچے کی انتڑیاں اور خوراک کی نالی گل سڑ چکی ہیں۔ بچے کا 8 گھنٹے کا نہایت خطرناک آپریشن کیا گیا، اور اس کے کھانے پینے کا نیا راستہ بنایا گیا۔ ماں کو اپنے کیے پر بہت افسوس ہوا۔ ڈاکٹر نے ماں کو بتایا کہ ان کے پاس اکثر بچے مٹی کا تیل، پٹرول، تیزاب، کیڑے مار دوائی، جوئیں مار دوائی پی کر آ جاتے ہیں، لیکن ان میں سے چند ایک ہی بچتے ہیں۔ ان تمام چیزوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

Prevention is better than cure.

Negligence may cause death.

احتیاط کیجیے

ذرا سی بے احتیاطی سے موت واقع ہو سکتی ہے



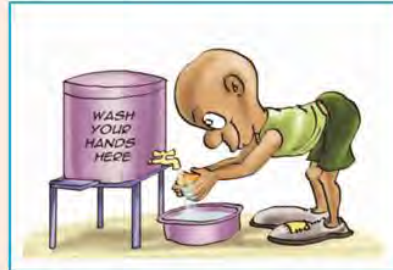
Water Sanitation

صاف پانی اور صفائی

Today was Naeem's last day at school before summer vacations. After playing the whole day at school, Naeem decided to go out with his friends to have ice lollies from a street vendor. After that they went to take a bath in the pond of the village. After bathing for 2 hours, all of the friends left for their homes. When Naeem reached home, he had high grade fever and loose motions. He was taken by his parents to the local hospital, where doctors gave him treatment. The duty doctors asked Naeem if he had a friend named Ashraf. When Naeem answered, "yes" the doctor told that Ashraf was also admitted with same symptoms." He further told that they had got ill because of eating ice lolly and taking a bath in the dirty pond water.

Contaminated dirty water and ice lollies can lead to Hepatitis A & E, gastroenteritis, eye infections, skin infections & worms in the abdomen.

Always use boiled water for drinking.



کل نعیم کے اسکول میں گرمیوں کی چٹھیاں ہو جائیں گی۔ آج نعیم کا اسکول میں گرمیوں کی چٹھیوں سے پہلے آخری دن ہے۔ سارا دن اسکول میں دوستوں کے ساتھ کھیل کود کے بعد چٹھی کے وقت نعیم کا اپنے دوستوں کے ساتھ مل کر برف والا گولا چوسنے کا ارادہ بن گیا۔ گرمی کی شدت نے اس ارادے کو اور بھی مضبوط کر دیا اور گولے کی مختلف رنگوں کو دیکھ کر نعیم اور اس کے دوستوں کا دل اور بھی چاہا کہ برف کا گولا چوسا جائے۔ سب نے مل کر ایک ایک گولا خریدا اور ساتھ ہی گرمی کی شدت کے باعث ایک ایک مزید گولا چوس لیا۔ اسی دوران نعیم کے دوست اشرف نے کہا کہ کیوں نہ مل کر گاؤں کے تالاب میں نہانے چلیں۔ جس پر تمام دوستوں نے ہامی بھری اور وہ تالاب پر نہانے پہنچ گئے۔

شدید گرمی میں تمام دوست تقریباً دو گھنٹے تالاب میں نہاتے رہے۔ اس کے بعد تمام دوست اپنے اپنے گھر کو روانہ ہو گئے۔ نعیم اپنے گھر پہنچا اور تھکاوٹ کی وجہ سے کچھ کھائے پیئے بغیر ہی سو گیا۔ تقریباً دو گھنٹے بعد نعیم نیند سے بیدار ہوا تو وہ سخت بخار میں مبتلا تھا۔ ساتھ ہی نعیم کو پتلے پانی والے پاخانے آنا شروع ہو گئے اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھانے لگا۔ نعیم کی یہ حالت دیکھ کر اس کے ماں باپ اس کو گاؤں کے ہسپتال لے گئے۔ جہاں ڈاکٹر نے فوراً طبی امداد دیتے ہوئے نعیم کی صحت بحال کرنے کے لیے علاج شروع کر دیا۔ ڈاکٹر کے پوچھنے پر نعیم سے پوچھا کہ: ”کیا تمہارا کوئی دوست اشرف بھی ہے؟“ جس پر نعیم نے حیران ہو کر پوچھا: ”جی ہاں ڈاکٹر صاحب! لیکن آپ کو کیسے پتہ؟“ جس پر ڈاکٹر نے بتایا کہ کچھ ہی دیر پہلے اس کا دوست بھی ہسپتال سے ہو کر گیا ہے۔ جو نہ صرف بخار اور پاخانے میں مبتلا تھا بلکہ اس کو آنکھوں کی انفیکشن بھی ہوئی تھی۔ نعیم کے والدین نے اس سب معاملے کی وجہ پوچھی تو ڈاکٹر نے بتایا کہ یہ سب گندے پانی کے بنے ہوئے گولے اور تالاب کا گند پانی پینے کی وجہ سے ہوئی۔

گندا پانی ہزاروں بیماریوں کا باعث ہے۔ جس میں جان لیوا بیماری بھی شامل ہیں۔ جیسے کہ ہپاٹائٹس اے اور ای (Hepatitis A & E) کیسٹرو (Gastro)، جلد کے مختلف امراض، پیٹ میں کیڑے اور اس طرح کے بہت سے جان لیوا امراض ہو سکتے ہیں۔ اس لیے پانی ہمیشہ ابال کر استعمال کریں۔ باہر سے مشروبات لینے وقت احتیاط سے کام لیں۔



Tetanus

(Body Stiffness and Fits)

تشخیص (جسم کا اکڑناؤ/جھٹکے)

Aslam worked in an office. He had recently started this job after graduation. He was the only son of the family and had five sisters. One day while returning home from his office, his motor bike had a collision with a cattle cart. He fell down on ground and got minor injury on his left leg. Aslam didn't pay attention to his injury. He went home and fell asleep. After one week of the accident, he couldn't open his mouth and his jaw got locked. His body got stiff and he was referred to a tertiary care hospital where experienced doctors told the family that he had tetanus.

He was admitted to a special ward and was put on artificial breathing machine (ventilator). After 25 days of intensive medical care, his life was saved.

The doctors asked the reason from his parents of not getting him completely vaccinated against tetanus in childhood. They also advised the whole family to get tetanus vaccination done immediately after any minor injury or road side accident. They also advised them to avoid any major or minor surgery with dirty instruments or from fake doctors / quacks. Tetanus is a deadly disease and is caused by germs in fecal matter / waste of animals. It can occur at any age.

Symptoms:

Stiffness of muscles of whole body, jaw lock, difficulty in breathing and death.

Prevention:

1. Avoid any operation or tooth extraction from a fake doctor.
2. Get your children vaccinated against tetanus in childhood.
3. In case of accident, immediately consult a doctor and get tetanus vaccine injection within next 24 hours.
4. Get immunization against tetanus.



اسلم ایک دفتر میں ملازمت کرتا تھا۔ اس نے حال ہی میں بی اے کر کے یہ نوکری شروع کی تھی۔ وہ اپنے والدین کا اکلوتا بیٹا اور پانچ بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا۔ گھر کے اخراجات کا سارا بوجھ اس کے کندھوں پر تھا۔ ایک دن دفتر سے واپسی پر اس کی موٹر سائیکل ایک گدھا گاڑی سے ٹکرا گئی۔ اس حادثے میں اسے سڑک پر گر کر چوٹ لگ گئی اور اس کی بائیں ٹانگ پر زخم بن گیا۔ اس نے لا پرواہی سے کام لیا اور مقامی ڈاکٹر کو چیک کروائے بغیر گھر جا کر سو گیا۔

اس حادثے کے تقریباً ایک ہفتے بعد اس کا منہ کھلنا بند ہو گیا اور اس کا جسم اکڑ گیا۔ جسم کے پٹھوں میں یکے بعد دیگرے تناؤ پیدا ہونے لگا۔ اس کی تشویش ناک حالت کے پیش نظر، حافظ آباد کے مقامی ڈاکٹر نے اسے فوراً لاہور کے ایک بڑے سرکاری ہسپتال میں منتقل کروا دیا، جہاں پر تجربہ کار ڈاکٹروں نے اس کے ماں باپ کو بتایا کہ اسے ٹینس (تشنج) کی جان لیوا بیماری لاحق ہو گئی ہے۔

اس کے علاج کے لیے ڈاکٹروں نے ایک مصنوعی سانس والی مشین پر ڈال کر علاج شروع کیا اور پچیس دن کی انتھک کوششوں کے بعد اس کی جان بچ سکی اور وہ موت کے منہ سے واپس آیا۔ حکومت اور ڈاکٹروں کا اس کی جان بچانے پر کئی لاکھ روپے کا خرچہ ہوا۔ ڈاکٹروں نے اس کے والدین کو پوچھا کہ انھوں نے اپنے بچے کو ٹینس کے حفاظتی ٹیکے کیوں نہیں لگوائے اور اس کے گھر والوں کو ہدایت کی کہ ہر قسم کی چوٹ اور زخم کے بعد ٹینس کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں اور مقامی جعلی ڈاکٹروں سے کسی بھی قسم کا چھوٹا یا بڑا آپریشن کروانے سے مکمل گریز کریں۔

”Tetanus (ٹینس) ایک خطرناک جان لیوا مرض ہے، جو ایک جراثیم سے ہو سکتا ہے۔ جوڑنگ آلود دھات، آلات اور سڑکوں پر موجود گندگی اور جانوروں کے فضلے میں پرورش پاتا ہے۔ یہ مرض عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتا ہے۔“

علامات:

❖ چہرے اور جسم کے پٹھوں کا یکے بعد دیگرے اکڑ جانا، منہ کھلنا بند ہو جانا اور جسم کے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو جانا۔ مرض کی شدت میں مریض کا سانس بھی رک سکتا ہے۔



بچاؤ:

- ۱۔ ہر بچے اور بڑے کو ٹینس اور دوسری خطرناک بیماریوں کے حفاظتی ٹیکوں کا مکمل کورس کروائیں۔ اور آلودہ زخم ہونے کی صورت میں فوری حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔
- ۲۔ جعلی ڈاکٹروں اور آلودہ آلات سے کسی بھی قسم کا چھوٹا یا بڑا آپریشن کروانے سے مکمل گریز کریں۔



Swine Flu (Failure to breathe)

سوائن فلو (پھیپھڑوں کا فیل ہونا)

Mustafa was resident of Multan. He was a hardworking and intelligent man. He had five children and Imran was the youngest of all. Imran used to go to school and play till evening. During winter season, Imran suffered from fever, flu and headache. Mustafa considered it as common cold and ignored but Imran's condition worsened. He developed cough, dizziness and difficulty in breathing.

Mustafa took his son to a nearby hospital from where he was referred to Nishtar Hospital Multan. He was admitted in ICU and put on artificial breathing machine / ventilator. Mustafa began to weep and pray. After various tests, doctors declared it as a case of swine flu. It is the worst form of flu. Imran had got viral pneumonia. He could not survive even after full efforts. Doctor asked Mustafa to get the rest of his children vaccinated.

Symptoms:

Swine flu usually occurs in children and old people.

This deadly disease is preventable.

Flu, cough, fever, running nose, sore throat, difficulty in breathing.

Prevention:

1. Go for influenza vaccination.
2. Wear face mask while visiting patient.
3. Isolate the infected child.
4. Consult a doctor immediately.
5. Cover your face while sneezing and coughing.

مصطفیٰ ملتان کا رہنے والا تھا۔ مہنتی ہونے کے ساتھ وہ عقل مند آدمی تھا۔ اس کے پانچ بچے تھے۔ ان میں سب سے چھوٹا بیٹا عمران تھا۔ عمران روزانہ سکول جاتا اور واپسی پر کھیل کود میں مصروف ہو جاتا اور دیر سے گھر واپس آتا۔ سردیوں کے دن تھے۔ عمران کو بخار، نزلہ، سر درد ہو گیا۔ مصطفیٰ نے سوچا کہ یہ موسمی نزلہ ہے ٹھیک ہو جائے گا۔ لیکن عمران کی حالت بگڑتی گئی۔ اب اسے کھانسی کے ساتھ چکر بھی آنے لگ گئے تھے۔ وہ مشکل سانس سے لے رہا تھا۔ مصطفیٰ اپنے بیٹے کو قریبی ہسپتال لے گیا۔ وہاں سے اُسے ملتان کے بڑے نشتر ہسپتال بھیج دیا گیا۔ ڈاکٹروں نے عمران کو انتہائی نگہداشت کے کمرے میں داخل کر لیا۔ دیکھتے ہی دیکھتے اسے مصنوعی سانس والی مشین پر ڈال دیا گیا۔ مصطفیٰ یہ دیکھ کر رونے لگا اور دعائیں کرنے لگا۔ عمران کے ٹیسٹ کروانے کے بعد ڈاکٹر نے مصطفیٰ کو بتایا کہ: ”آپ کے بیٹے کو سوائن فلو ہو گیا ہے۔ جو کہ نزلے کی ایک قسم ہے۔“ عمران کا علاج ہوتا رہا۔ عمران کو نمونیا بھی ہو چکا تھا اور جراثیم اس کے پورے جسم میں پھیل چکے تھے۔ پوری کوشش کے باوجود عمران کی موت واقع ہو گئی۔ ڈاکٹر نے عمران کے باقی بچوں کو ویکسی نیشن لگوانے کا کہا اور بتایا کہ مرض بچوں اور بوڑھوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ جان لیوا مرض ہے، مگر اس سے بچا جاسکتا ہے۔

علامات:

❖ نزلہ و کھانسی، بخار، ناک کا بہنا ❖ گلے کا خراب ہونا ❖ سانس کا تیزی سے چلنا

بچاؤ:

❖ فلو کی ویکسی نیشن کروائیں۔ ❖ منہ پر ماسک پہن کر رکھیں۔ ❖ ڈاکٹر سے فوراً رابطہ کریں۔
❖ فلو والے بچے کو باقی بچوں سے علیحدہ رکھیں۔ ❖ کھانسنے اور چھینکنے وقت، اپنے منہ کو رومال سے ڈھانپیں۔



Reviewed by : Dr. Imran Mehfooz, Assistant Prof. Of Medicine, King Edward Medical University/Mayo Hospital, Lahore 2016



Typhoid

(Intestinal fever)



ٹائیفائیڈ (آنتوں کا بخار)



Today was Huma's birthday. She went out to have a meal in her favourite restaurant with her family. It was a famous hotel in town but after two days she developed high grade fever with abdominal pain. She consulted a local doctor who gave her medicine but the fever did not settle. Huma was a student of twelfth class and was living in a town near Gojra. There was a good hospital 5 km away from her home. But her family didn't bother to get her checked from there. Fever continued for 14 days and suddenly she developed severe pain in her abdomen. She was immediately taken to a big hospital, where doctors told her parents that her small intestine had perforated because of typhoid fever. They had to operate her to save life. Delay in seeking medical care led to this life threatening situation.

Professor of surgery operated her for 5 hours and repaired her intestine. She remained admitted in ICU of the hospital for 30 days after operation. Due to proper medical care, Huma got new life. Typhoid is a dangerous disease which is curable but can lead to death if not treated timely. The bacterium causing typhoid fever lives in contaminated water and unhygienic food. Hotel workers also spread it while serving food with un washed dirty hands.

Symptoms:

High grade fever, vomiting, abdominal pain, loose motions or constipation are initial symptoms.

Prevention:

1. Hand washing with a soap after using toilet and before eating anything.
2. Avoid eating from hotels and market. Avoid contamination of food by house flies.
3. Ensure test Proper sanitation / sewerage system. Test the hotel worker / restaurant employees for typhoid and timely vaccinate.



ہر سال کی طرح اس سالگرہ پر بھی ہمارے لاہور کے ایک معروف ہوٹل سے کھانا کھایا۔ جس کے دو دن بعد اسے تیز بخار، پیٹ میں درد اور ہاضمے کی کمزوری کا مسئلہ شروع ہو گیا۔ اس نے اپنے علاقے میں موجود جعلی ڈاکٹروں کو چیک کروایا، جو اسے بیس روپے کے عوض غیر معیاری اور غیر ضروری دوائی دیتے رہے۔ جس سے کوئی افادہ نہ ہوا اور مرض بڑھتا رہا۔ ہمارے بارہویں جماعت کی طالبہ تھی، جو گوجرہ کے پاس ایک چھوٹے سے قصبے میں رہتی تھی۔ اس کے گھر سے 5 کلومیٹر دور ایک معیاری سرکاری ہسپتال بھی موجود تھا، جہاں پر حکومت کی طرف سے مفت علاج کیا جاتا تھا، لیکن ہمارا اس کے گھر والوں نے غیر ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے معیاری علاج نہیں کروایا۔

ہمارا بخار مسلسل چودہ دن بگڑتا رہا اور ایک دن اچانک اس کے پیٹ کا درد بھی بہت زیادہ شدت اختیار کر گیا۔ اسے فوراً لاہور کے ایک بڑے سرکاری ہسپتال میں لے جایا گیا۔ جہاں ڈاکٹروں نے اس کے والدین کو بتایا کہ اس کی انتڑیاں ٹائیفائیڈ بخار کی وجہ سے پھٹ گئی ہیں اور اس کی جان بچانے کے لیے فوراً آپریشن کرنا پڑے گا۔ اگر اس کے والدین نے بروقت معیاری علاج کروایا ہوتا تو آج ہمارا اس جان لیوا حالت میں نہ ہوتی۔

ہمارا کی جان بچانے کے لیے ہسپتال کے بڑے پروفیسر سرجن نے ایمرجنسی میں اس کا پانچ گھنٹے کا طویل آپریشن کیا اور اس کی انتڑیوں کو جوڑ دیا اور ایک ماہ ہسپتال میں انتہائی نگہداشت کے بعد ہمارا طبیعت سنبھلی اور اس کو چھٹی مل گئی اور وہ دوبارہ اپنی معمول کی زندگی گزارنے کے قابل ہو سکی۔ اس کا علاج حکومت کی طرف سے مفت کیا گیا اور ڈاکٹروں کے لاکھوں روپے لگا کر اس کی جان بچائی جاسکی۔

”ٹائیفائیڈ ایک خطرناک بیماری ہے، جو کہ قابل علاج ہے، لیکن اگر یہ بگڑ جائے تو یہ موت کی وجہ بھی بن سکتی ہے۔ یہ ایک میکسیٹیریا سے پھیلتی ہے، جو آلودہ پانی اور گندے کھانے سے پھیلتا پھرتا ہے۔ ہوٹلوں میں کام کرنے والے لوگوں کے گندے ہاتھوں سے پھیلتی ہے۔“

علامات:

تیز بخار ہونا، اُٹی آنا، پیٹ کا درد، دست لگ جانا یا قبض ہو جانا۔

بچاؤ:

- ❖ ہاتھ روم استعمال کر کے، کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔
- ❖ ہوٹلوں کا گندا کھانا کھانے اور آلودہ پانی پینے سے پرہیز کریں۔
- ❖ کھانے کی اشیاء کو کھینچوں سے بچائیں۔
- ❖ ہاتھ روم اور علاقے کے سپورٹج کا معیاری نظام تشکیل دیں۔
- ❖ ہوٹلوں کے ملازمین کا ٹائیفائیڈ ٹیسٹ کروائیں اور اس سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔



Zika Virus

(Mentally Retarded New Born)

Ahmad belonged to a poor family. They used to live hand to mouth. Kaleem, his friend was an educated person. For a couple of days, Ahmad was having fever, headache and body rash. His wife had the same condition and was expecting a baby. Kaleem forced him to visit hospital but he refused. His wife gave birth to a baby who had a small head and generalized body swelling.

At last, Kaleem took both of them to a hospital, where various tests were done. The doctor told them that Ahmad and his wife were infected with a virus (Zika) that was transmitted to their baby. This virus is carried by the same mosquito that leads to dengue fever. Doctor said that it would be difficult to save their baby. In adults this disease takes time to resolve. He explained precautionary measures to them.

Symptoms:

- ❖ Fever ❖ Maculopapular Rash ❖ Headache
- ❖ Painful eyes and joints

Prevention:

1. Use mosquito repellents and nets.
2. Close windows and doors.
3. Mosquito spray and electric lights to kill mosquitoes.
4. Wear long sleeved shirts & long pants.

Eye Diseases

1. In case of irritation in eyes, please wash with cold water.
2. Never rub your eyes.
3. If you can't see things clearly than use glasses after complete eye checkup.
4. Use glasses while driving cycle / bicycle.
5. While watching TV, keep a distance of at least 9 to 12 feet.



زیکا وائرس / ذہنی معذور بچے

احمد کا ایک غریب گھرانے سے تعلق تھا اور محنت مزدوری کر کے گھر والوں کا پیٹ پالتا تھا۔ کلیم پڑھا لکھا آدمی تھا اور اس کا اچھا دوست تھا۔ احمد کچھ دنوں سے بیمار رہنے لگ گیا تھا۔ اسے بخار، سر میں درد اور جسم پر دھبے بن رہے تھے۔ اس نے بتایا کہ اس کی بیوی جس کے گھر بچہ پیدا ہونے والا تھا، اس کو بھی انہی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ کلیم اسے ڈاکٹر کے پاس جانے کا کہتا لیکن وہ نہ مانا۔ احمد کے گھر بیٹا پیدا ہوا۔ اس کا سر بہت چھوٹا تھا اور جسم پر سوزش تھی۔ آخر کار کلیم اسے ہسپتال لے گیا۔ وہاں بچے اور احمد کے خون کے ٹیسٹ ہونے کے بعد ڈاکٹر نے بتایا کہ کلیم اور اس کی بیوی میں وائرس ہے، جو بچے میں منتقل ہو گیا ہے۔ یہ وائرس اسی مچھر سے ہوتا ہے جس سے ذہنی بخار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر نے کلیم کو حوصلہ دیا اور کہا کہ تمہارا بچہ نہیں بچ سکتا۔ بچوں میں اس بیماری کا کوئی علاج نہیں ہے۔ لیکن بڑوں میں یہ بیماری وقت کے ساتھ ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر نے ضروری ہدایات بتائیں۔

علامات:

- ❖ بخار ❖ دانے دار دھبوں کا پڑنا ❖ جوڑوں میں درد ❖ آنکھوں، اور سر میں درد

پہچاؤ:

- ۱۔ مچھر مار پیرے کریں ۲۔ مچھر دانی استعمال کریں ۳۔ پورے کپڑے پہنیں۔
- ۴۔ دروازے اور کھڑکیاں بند رکھیں۔

- ۱۔ آنکھوں میں غار شا اور جبین ہو تو انہیں صاف ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔
- ۲۔ آنکھوں کو ہاتھ سے ملنے سے پرہیز کریں۔
- ۳۔ دھندلا نظر آنے کی صورت میں نظر چیک کروائیں اور عینک کا استعمال کریں۔
- ۴۔ موٹر سائیکل اور سائیکل چلاتے وقت عینک استعمال کریں۔
- ۵۔ جب بھی ٹیلی ویژن دیکھیں تو ٹی وی سے 9 سے 12 فٹ دور بیٹھیں۔

آنکھوں کی بیماریاں



TB / Blood in Sputum

تپ دق (ٹی بی) / بلغم میں خون

Afshan was now 11 years old. She was very stubborn and didn't listen to her mother. Instead of eating proper food at home, she preferred eating from local street vendors and hence she was under weight as compared to her friends. For the last two weeks, she was sick and having low grade fever and cough with sputum. She felt that she was losing her weight. Her parent didn't pay much attention to it. One day, when she got up for school, she felt difficulty in breathing. She also noted blood in her sputum. Her parents took her to a local Hakeem, but no improvement was there. However, after advice from a wise relative, they got her checked by a physician at Gulab Devi Hospital in Lahore. Free of cost blood tests and sputum tests were done, which showed that she had got TB of lungs. Doctor told the family that if she didn't get treatment, TB could spread to her intestine, brain and bones. Treatment was started and it took 9 months of medical therapy until she became healthy again. TB is a deadly disease which spreads via droplet infection from nose/ mouth by sneezing, coughing and spitting and can affect lungs, brain, intestine and bones / heart. It can affect any age group.

Symptoms:

- ❖ Cough with sputum for more than two weeks.
- ❖ Weight loss
- ❖ Loss of appetite
- ❖ Low grade fever

Prevention:

- ❖ Cover your mouth with some cloth or handkerchief while coughing and sneezing.
- ❖ Keep a distance of at least 2m from others, while coughing.
- ❖ Always use boiled milk.
- ❖ Avoid spitting at different places.
- ❖ Get new born babies vaccinated.

Treatment:

- ❖ TB can be treated completely by using medicines for 9 to 12 months.
- ❖ Diagnosis and treatment is provided free of cost by the government of Pakistan.

افشاں کی عمر اب گیارہ سال ہو گئی تھی۔ وہ ایک ضدی بچی تھی، جو اپنی امی کی بات نہیں مانتی تھی اور ٹھیک سے کھانا نہیں کھاتی تھی۔ بازار کی فضول اشیاء اکثر کھاتی تھی۔ نتیجہ یہ کہ وہ اپنی باقی دوستوں کی نسبت کمزور تھی۔

پچھلے دو ہفتوں سے اس کی طبیعت ناساز رہنے لگی تھی۔ اس کو ہلکا ہلکا بخار کھانی اور بلغم رہنے لگا تھا۔ وہ یہ محسوس کر رہی تھی کہ اس کا وزن کم ہو رہا ہے۔ اس کا کسی کام میں دل نہیں لگتا تھا۔ اس سب کے باوجود اس کے والدین نے اس کی بیماری کو معمولی سمجھا۔ ایک دن وہ صبح اٹھی تو اس کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی تھی اور اس کی بلغم کے ساتھ خون آ رہا ہے۔ اس کے امی ابو نے اسے مقامی جعلی ڈاکٹروں کو چیک کرایا، لیکن کوئی افادہ نہ ہوا۔ آخر کار محلے کے ایک سمجھ دار دوسو جماعت کے طالب علم کے مشورے پر افشاں کے والدین اس کو لاہور کے سرکاری ہسپتال میں چیک کروانے لائے۔ ہسپتال میں بلا معاوضہ اس کے بلغم، اور خون کے ٹیسٹ کیے گئے، جن کے بعد ان کو بتایا گیا کہ افشاں کو پھیپھڑوں کی ٹی بی (T.B) کا مرض لاحق ہو گیا ہے۔ اور اس کا بروقت علاج نہ کروایا گیا تو یہ مرض بڑھ کر آنتوں، دل، دماغ اور ہڈیوں تک بھی پھیل سکتا ہے۔ اسی وجہ سے افشاں کی بیماری کا فوری علاج شروع کر دیا گیا اور مسلسل نو ماہ کے علاج کے بعد اس کے چہرے کی رونق بحال ہو گئی۔ وہ مکمل صحت یاب ہو گئی اور زندگی کی طرف لوٹ آئی۔ اس کا علاج حکومت پنجاب کی طرف سے مفت کیا گیا۔

”ٹی بی سانس کے ذریعے پھیلنے والی بیماری ہے جو عموماً پھیپھڑوں، جلد، دماغ، آنتوں، دل اور ہڈیوں کو متاثر کر سکتی ہے، یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔“

علامات:

- ❖ ہلکا ہلکا بخار رہنا، دو ہفتے سے زیادہ لمبی کھانی اور بلغم، اور وزن کم ہونا۔ اس کے علاوہ نظام ہضم کی خرابی، دست یا قبض، سر میں درد اور آلتی کا ٹھیک نہ ہونا، جلد پر نہ ٹھیک ہونے والا دانہ یا ذم بن جانا، ہڈیوں میں درد اور بخار ہونا بھی اس کی علامات ہو سکتی ہیں۔

بچاؤ: ۱۔ کھانسی کرتے اور چھینکتے وقت منہ پر کپڑا یا رومال رکھیں۔ ۲۔ کھانسی کرتے ہوئے لوگوں سے کم از کم دو میٹر دور رہیں۔

۳۔ گائے اور بھینس کا دودھ آبل کر استعمال کریں۔ ۴۔ جگہ جگہ چھوکنے سے پرہیز کریں۔

۵۔ ایک سال سے کم عمر بچوں کو خاتمی ٹیکہ لگوانا۔

علاج: نو ماہ سے ایک سال تک مسلسل دوائی کھانے سے ٹی بی مکمل طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

❖ تشخیص اور دوائی علاج حکومت کی طرف سے مفت مہیا کیا جاتا ہے۔



Reviewed by : Dr. Imran Mehfooz, Assistant Prof. Of Medicine, King Edward Medical University/Mayo Hospital, Lahore 2016

Valvular Heart Disease in Children

Akbar was an eight years old poor child. He lived in a crowded area of Lahore. He started complaining of sore throat, fever, loss of appetite, and fatigue for the last three weeks. His mother took him to a local Hakeem, who gave some medicine but the fever didn't settle. Akbar's condition worsened. He started having joint pains and chest pain, which didn't settle with painkillers. His mother took him to a large government hospital, where he was diagnosed with rheumatic fever. Doctors told her mother that his heart valves had got damaged.

Rheumatic fever is caused by throat or skin infection with a bacterium called Streptococcus. Poor housing condition, crowded homes and schools and lack of proper antibiotic treatment are important contributory factors. Akbar was admitted in the hospital & got better. He was also checked by a heart specialist, who asked Akbar to come for regular checkup every 15 days as his heart was already damaged by negligence of his parents, who did not get him treated for sore throat.

Symptoms:

Chest pain, fever, fatigue, rashes, joint pains.

Instruction:

Get treatment timely, because minor diseases may become fatal.

Treatment:

Immediately contact a Heart Specialist.



بچوں میں دل کے والو خراب ہونا

احمد پانچویں جماعت کا طالب علم تھا۔ کھیل کود اور پڑھائی میں وہ نمایاں تھا۔ وہ کھانے پینے میں صفائی کا خیال نہیں رکھتا تھا۔ سردیوں کے دن تھے۔ احمد برف کے گولے چوسنے کا شوقین تھا۔ صبح اٹھتے ہی اس کے گلے میں درد شروع ہو گیا اور ہلکی ہلکی کھانسی بھی ہو گئی۔ احمد کے ماں باپ نے اس بات پر توجہ نہ دی۔ دو ہفتے گزرنے کے بعد احمد کو بخار اور تھکاوٹ محسوس ہونے لگی اور ذرا سا چلنے پر سانس پھولنے لگا۔ اس کے سینے میں بھی درد شروع ہو گیا۔ احمد کے والدین بہت پریشان ہو گئے اور اسے فوراً ہسپتال لے گئے۔ ڈاکٹر نے معائنہ اور ٹیسٹ کروانے کے بعد بتایا کہ: ”احمد کا گلا خراب ہونے کی وجہ سے جراثیموں نے اس کے دل پر حملہ کر دیا ہے، اسے ہسپتال میں داخل ہونا پڑے گا۔“

سرکاری ہسپتال میں علاج کے بعد احمد چھٹی دی گئی اور ہدایت کی گئی کہ: ”اگر آپ ادویات باقاعدگی سے استعمال نہیں کریں گے تو آپ کے دل کی حالت مزید خراب ہو سکتی ہے۔ احمد کے دل کے والو پہلے ہی خراب ہو چکے ہیں اس لیے باقاعدگی سے معائنہ اور ادویات کے لیے دل کے ڈاکٹروں کے پاس جائیں۔“

علامات:

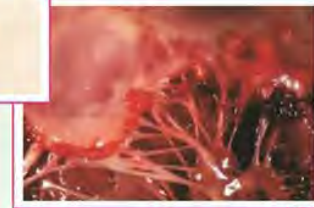
❖ سینے میں درد، بخار، تھکاوٹ، جسم پر دھبوں کا پڑنا۔

بچاؤ:

❖ ہر بیماری کا بروقت علاج کروائیں، کیونکہ یہ معمولی بیماریاں بڑی اور مہلک بیماریوں کو جنم دیتی ہیں۔

علاج:

❖ فوری طور پر دل کے ڈاکٹر سرجن سے رابطہ کریں۔



Scabies

خارش

Ajmad was an eleven years old boy who had been on a trip to Muree with his family.

They stayed at a local hotel there. It was intense cold and they had forgotten to bring their linen and blankets with them. So they had to use blankets provided in their room by local hotel administration. After a few days, Ajmad developed severe itching over his hands and feet. The itch was worse at night or whenever he took a bath with warm water. He also developed a rash on his hands and feet like mosquito-bites. The itch was so intense that he peeled off his skin with constant scratching. Within days, he developed lesions with puss oozing from them and got high grade fever. He was taken to a hospital, where he was diagnosed as a case of scabies complicated with bacterial infection on skin. He and all his family were prescribed a basic treatment for three days.

Scabies is a communicable disease that can spread from one person to the other.

Symptoms:

Severe itching especially on fingers, armpits and groin along with irritability and rash.

Prevention:

- ❖ Treat all the family members with 3 days course of medicated lotion.
- ❖ Thoroughly wash all the linens and bedding especially of infected person and dry up in sunlight.
- ❖ Avoid using public towels and bedding especially at hotels.

احمد اپنے گھر والوں سمیت مری میں برف باری دیکھنے کے لیے لاہور سے آیا ہوا تھا اور وہاں ایک مقامی ہوٹل میں ٹھہرا ہوا تھا۔ سردی، بہت تھی اور وہ اپنے کمرے میں اور لحاف لانا بھول گئے تھے، اس لیے انھیں ہوٹل کی طرف سے فراہم کردہ کمرے استعمال کرنا پڑے جو کہ پہلے بھی وہاں لوگوں کے استعمال کیے ہوئے تھے۔

چند دن کے بعد احمد کو ہاتھوں اور پیروں پر خارش ہونا شروع ہو گئی، جو رات کے وقت بہت زیادہ ہوتی تھی۔ چند ہی دن میں اسے ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان زخم بننا شروع ہو گئے اور ان میں سے سفید رنگ کا مادیو دارریشہ آنا شروع ہو گیا۔

اس کے امی ابو اسے ہسپتال لے کر گئے اور جلد کے ماہر ڈاکٹر نے اس کا معائنہ کر کے انھیں بتایا کہ احمد کو خارش لگ گئی ہے۔ اور اسے تین دن مسلسل رات کو دوائی لگانا پڑے گی تو اس سے یہ خارش ٹھیک ہوگی اور باقی گھر والوں کو بھی یہی علاج کروانا پڑے گا۔

علامات:

- ❖ پورے جسم پر رات کو خارش ہونا۔
- ❖ ہاتھوں/ پاؤں کی انگلیوں اور بغل/ ناگوں کے درمیان زخم بننا/ خارش ہونا۔
- ❖ نیند پوری نہ ہونا/ چڑچا پن ہونا۔



احتیاط:

- ❖ پورے خاندان کا تین دن علاج کروانا۔
- ❖ گھر کے تمام کپڑے/ چادریں الگ کر کے دھلوانا۔
- ❖ کسی کے کمرے، بستر/ کپڑے سویر کو مکمل طور پر دھوئے بغیر استعمال کرنا خارش کا باعث ہو سکتا ہے۔



Naegleria

"Brain eating Amoeba"

Once upon a time Asif, Kaleem and Shahid were close friends. They used to play and study together. They used to swim in a pool daily. One day Asif told that he had fever and headache. The next day as Kaleem arrived at pool, his both friends were not there. He went to their homes and was told that they were admitted in the hospital because Brain Eating Amoeba (Naegleria) had destroyed their brain. It had entered through their nose. They developed body stiffness and fits. Next day Kaleem got the news of death of his beloved friends. He cried, "I want to live, please save me." Doctor told him that this brain eating amoeba enters the brain through nose and has no link with drinking water and does not spread via sneezing and coughing.

Symptoms:

- ❖ Fever.
- ❖ Change in smell and taste.
- ❖ Nausea, Vomiting.
- ❖ Neck stiffness.
- ❖ Fits.
- ❖ Loss of Consciousness.

Prevention:

1. Use nose clips while swimming in a pool.
2. Do swimming only in the Government certified pools.
3. On appearance of symptoms, visit nearby doctor immediately.



نیگلیریا (دماغ کھانے والا کیڑا)

احمد، کلیم اور سلیم بہت گہرے دوست تھے۔ وہ اکٹھے کھیلتے اور پڑھتے تھے۔ وہ ہر روز تالاب میں نہانے جاتے تھے۔ ایک دن احمد نے کہا کہ مجھے بخار ہو گیا ہے اور میرے سر میں سخت درد ہے۔ اگلے دن جب کلیم تالاب پر نہانے پہنچا تو دیکھا کہ اس کے دونوں دوست تالاب پر موجود نہ تھے۔ وہ ان کے گھر گیا تو پتا چلا کہ وہ دونوں ہسپتال میں داخل ہیں۔ ڈاکٹروں نے بتایا ہے کہ ان کے ناک کے راستے دماغ کھانے والا کیڑا گھس گیا ہے۔ ان کا جسم اکڑ چکا ہے اور جھٹکے لگ رہے ہیں۔ یہ حالت دیکھ کر کلیم بہت پریشان ہو گیا اور پھر تالاب پر نہانے نہ گیا۔ دو دن بعد اس کے دونوں دوستوں کی موت واقع ہو گئی۔ اسی پریشانی میں وہ ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس نے بتایا کہ دماغ کھانے والا کیڑا تالابوں میں نہانے سے ناک کے راستے دماغ میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہ پانی پینے یا ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل نہیں ہوتا۔“

علامات:

- ❖ بو اور ذائقہ میں تبدیلی، متلی اور اُلٹی آنا، گردن اکڑ جانا، جھٹکے لگانا۔

پچاؤ:

- ۱ - تالاب پر نہانے سے پہلے ناک پر کلپ لگائیں۔
- ۲ - گورنمنٹ کے تصدیق شدہ تالابوں پر نہائیں۔
- ۳ - علامات ظاہر ہونے پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



Worms in Stomach

پیٹ میں کیڑے

Ahad, an 8 years old child, was very fond of keeping pets. This year, his father bought him a puppy on his birthday. The puppy used to sleep with him in his bed. Ahad got so much involved in playing with the puppy, that he often used to forget washing his hands before meals, and after using toilet. With the passage of time, he started having itching on his legs severe enough to make him restless at night. Ahad's mother used to give him some herbal medicines. Over a period of a few weeks, Ahad got tired, irritable and anxious because of itching on legs. He could not sleep properly at night, lost his appetite and developed abdominal pain. His mother got really worried and took him to a hospital, where doctors told her that Ahad had worm infestation. Ahad was given treatment and was advised to adopt hygienic habits such as washing hands with soap and warm water after toilet and before handling food. Doctor also advised his mother to get house cleaned everyday and keep Ahad away from his pet. Entire family should be treated for worms in stomach.

Symptoms:

Loss / Increase in appetite
Shortness of breath on walking.

Caution:

Wash your hands before and after handling animals
Wash fruit and vegetables before eating.
Wear gloves while handling animals.

Treatment:

Consult a doctor for treatment with tablets.



8 سالہ احد کو اس کے ابو نے اس سالگرہ پر ایک چھوٹا سا کتلا کر دیا، کیونکہ احد کو پالتو جانور رکھنے کا بہت شوق تھا۔ احد اپنے کتے کو اپنے بستر پر سلاتا تھا۔ اور کتے کو ہاتھ لگا کر ہاتھ دھوئے بغیر کھانا کھاتا تھا۔ وہ یہ بھول چکا تھا کہ ہاتھ دھوئے بغیر کھانا کھانے سے پیٹ میں کیڑے بھی پڑ سکتے ہیں۔

وقت کے ساتھ ساتھ اسے ٹانگوں پر خارش رہنے لگی اور وہ رات کو مسلسل خارش کی وجہ سے سو نہ سکتا تھا۔ احد کی امی نے اسے دیسی دوائیاں دینا شروع کر دیں۔ مگر کوئی فرق نہ پڑا۔ ایک ہفتہ بعد احد کی طبیعت مزید خراب رہنے لگی اور وہ نہ صرف اس کو مسلسل رات کو خارش کی وجہ سے نیند نہیں آتی تھی بلکہ مسلسل تھکاوٹ سے بھی وہ بہت چڑچڑا رہنے لگا۔ اس کی والدہ اسے ہسپتال لے کر گئیں، تو وہاں اس کا معائنہ کر کے اور پاخانے کا ٹیسٹ کروا کر یہ پتہ لگا کہ احد کے پیٹ میں کیڑے ہیں کیونکہ احد کوٹی کھانے کی بھی عادت تھی۔

صرف 3 گولیاں کھا کر تمام کیڑے احد کے پیٹ سے نکل گئے اور ڈاکٹروں نے اسے کہا کہ آئندہ اپنے ہاتھ کھانا کھانے سے پہلے دھوئے، پانی ابال کر پیئے اور اپنے پالتو کتے کو ہاتھ مت لگائے۔
پیٹ میں کیڑے ہونا اتنا عام ہے کہ ہر عام آدمی کو ایک سال میں ایک مرتبہ اس سلسلے میں اپنا معائنہ ضرور کروالینا چاہیے۔



- ❖ علامات: بھوک زیادہ لگنا/ بالکل نہ لگنا ❖ چلنے پر سانس پھول جانا۔
- ❖ جسم میں خون کی کمی ہونا۔
- ❖ احتیاط: پالتو جانوروں کو ہاتھ میں پکڑنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔
- ❖ سبزیوں/ پھلوں کو بغیر دھوئے استعمال نہ کریں۔
- ❖ ہاتھ دھوئیں۔
- ❖ علاج: ایک گولی صرف تین دن کے لیے استعمال کریں ❖ اپنے میڈیکل ٹیسٹ کرواتے رہیں۔



Chicken Pox

"Mummy! Three deaths have occurred because of chicken pox." For the last 4 weeks, there had been 20 deaths in total. There were deaths, fear, agony and cries in the streets of the city.

Amina's 5 year old son was affected with the disease "Chicken Pox". He had fever and rash. He was not allowed to go to school and play games with other children for next two weeks. Fear of death made his mother cry. She was extremely worried about health of her child. She gave medicine according to prescription of a specialist doctor and took proper steps. Her son recovered slowly from chicken pox.

Doctor told that her son got infection with chicken pox because he was not vaccinated against it.

Symptoms:

Flu, fever, fatigue, headache, rash, fits.

Caution:

Consult the doctor immediately
Keep the child away from other children.
Get every child vaccinated.



لاکڑا کا کڑا

"امی امی، آج کی اخبار میں تین اور بندوں کے مرنے کی خبر ہے۔" پہلے چار ہفتوں میں بیس کے قریب بچے "لاکڑا کا کڑا" chicken pox کی وجہ سے موت کے منہ میں جا چکے تھے۔ یہ ایک وبائی مرض ہے جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل ہوتی ہے۔ آمنہ کا پانچ سال کا بیٹا تھا۔ اُسے لاکڑا کا کڑا کی بیماری ہو چکی تھی۔ اس علاقے میں بیماری کے حملے اور اموات سے وہ اس قدر پریشان تھی کہ وہ زار و قطار رونے لگ پڑی۔ اس نے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق اپنے بیٹے کو باقی سب بچوں سے علیحدہ کمرے میں رکھا تھا، تاکہ اس کے دوسرے بچے متاثر نہ ہوں۔ اس کے اسکول جانے اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے پر بھی پابندی تھی۔ آمنہ نے ڈاکٹر کے نسخے کے مطابق ادویات دیں اور ضروری احتیاطیں کیں۔ اب وہ بہتر ہونے لگا تھا۔ اس کا بخار ختم ہو گیا تھا اور جسم پر بنے دانے ٹھیک ہونے لگے تھے۔ اب وہ اسکول جانے لگ گیا۔

ڈاکٹر نے ماں کو بتایا کہ یہ بیماری اس وجہ سے ہوئی ہے کہ آپ نے اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے نہیں لگوائے۔

علامات:

❖ نزلہ، بخار کا ہونا، تھکاوٹ کا ہونا، جسم پر دانوں کا ظاہر ہونا، جھٹکے لگانا۔

احتیاطیں:

- ❖ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- ❖ ایسے بچے کو دوسرے بچوں سے دور رکھیں۔
- ❖ حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔



Rabies

It was Saturday night and an old lady entered the hospital. She was crying and requested the duty doctors to save her son.

She was requesting again and again to save him as she could not see him die.

Her son had been bitten by a dog yesterday and now he was not speaking properly and was trying to bite everyone. Her son was unable to recognize anyone and was not in his normal senses.

Doctors told her that a mad dog (Rabid dog) had bitten her son. They started his treatment immediately and gave him different expensive injections. They also cleaned the wounds of the boy and did dressing on them.

Amjad was the only son and he was lying helpless before his mother. His mother was constantly crying but all efforts of the doctors couldn't save Amjad.

Word of advice for all is that if a dog or cat bites you then immediately get the injection of dog bite / cat bite since the incidence of death is 100% in rabies.

Symptoms:

Flu, fever, extra thirst, fear of water, irrelevant talk, frothing from mouth, biting other humans.

Snake Bite

If a snake bites you, then immediately report at a government hospital and get treated with anti-snake venom. Some snakes may cause bleeding from the body and failure of respiratory muscles.

Instruction:

Remember, snake bite is curable but a little delay in the treatment may cause death.



Reviewed by : Prof. Dr. Asghar Naqi, Prof. of Surgery, King Edward Medical University/Mayo Hospital, Lahore 2016

باؤلے کتے کا کاٹنا

رات کے 9 بجے ایک عورت چلاتی ہوئی ہسپتال کے گیٹ سے داخل ہوئی اس کی آنکھوں میں آنسو تھے وہ چلا کر کہہ رہی تھی: ”ڈاکٹر صاحب، میری مدد کرو، میری مدد کرو، میں اپنے بچے کو مرنے دیکھ سکتی میں نے بڑی مشکل سے اسے پالا ہے۔“ اس نے بتایا کہ کل اس کے بیٹے کو کتے نے کاٹ لیا تھا اور اب وہ کچھ نہیں بول رہا۔ اس کے منہ سے جھاگ آرہی ہے۔ ہر ایک کو کاٹنے کے لیے پھر رہا ہے۔ وہ مجھے پہچان نہیں رہا۔

ڈاکٹر نے ماں کو بتایا کہ اسے باؤلے کتے (Rabies) نے کاٹ لیا ہے۔ ڈاکٹر کی ٹیم نے بچے کا فوراً علاج شروع کر دیا۔ اسے مختلف قسم کے (انجکشن) ٹیکے لگائے گئے۔ اس کے زخم کو اچھی طرح صاف کیا گیا اور اس کی پٹیاں کی گئیں۔

امجد اپنے ماں باپ اکٹوتا بیٹا تھا۔ وہ اپنی ماں کے سامنے بے سدھ پڑا تھا۔ اس کی ماں کی آنکھوں میں جیسے آنسوؤں کا سیلاب اُٹھ آیا ہو۔ بہت کوششوں کے باوجود امجد کی موت واقع ہو گئی۔ ڈاکٹر نے اس کی ماں کو تسلی دی لیکن وہ اپنے بیٹے کے لیے تڑپ رہی تھی۔

ڈاکٹر نے بتایا کہ اس بیماری سے بچا جاسکتا ہے اگر کتے یا بلی کے کاٹنے کے فوراً بعد انجکشن لگوائے جائیں، ورنہ 100% موت واقع ہو جاتی ہے۔

علامات:

❖ فلو، نزلہ، بخار، بہت زیادہ پیاس لگنا، پانی سے ڈرنا، بے مقصد باتیں کرنا، منہ سے جھاگ آنا، دوسروں کو کاٹنا۔

سانپ کا کاٹنا

علامات:

❖ بعض سانپ کے کاٹنے سے جسم سے خون جاری ہو سکتا ہے اور پیچھے دے بھی فیمل ہو سکتے ہیں۔ اس لیے فوری علاج ضروری ہے۔

علاج:

❖ سانپ کے کاٹنے کی صورت میں فوری طور پر سرکاری ہسپتال جا کر سانپ کے زہر سے بچاؤ کے ٹیکے لگوائیں۔

ہدایت:

❖ یاد رکھیں کہ سانپ کا کاٹنا علاج نہیں ہے، مگر ذرا سی بے احتیاطی سے جان ضائع ہو سکتی ہے۔



HIV

He had lost 30 kilograms weight and had become a skeleton. He was finding it difficult to walk and move without support. He had barely reached the door of the emergency ward when he got breathless and fell down. There were no relatives accompanying him. He looked like an old man although he was just over 20 years of age. He had left his education and got into the company of bad people 3 years ago and started using drugs and injections. There were needle marks all over his arms and legs.

He had come to the emergency for treatment of loose stools, which were not responding to any medicines.

Doctors attended him and called his family. Important investigations were done and the family was told that he had got AIDS (HIV). When his father got to know this, he started crying and requested doctors to save his son.

Doctors told him that this AIDS was an incurable disease and prevention was the only solution.

The disease spreads via following ways:

- ❖ By reusing syringes.
- ❖ By reusing blades.
- ❖ By illicit relations.

Symptoms:

Fever, severe weight loss,
Chest infection,
Loss of appetite,
Loose motions.



ایڈز

ایک آدمی جو شکل سے بہت کمزور اور بوڑھا لگ رہا تھا، ہسپتال ایمرجنسی کے دروازے تک آیا اور پھر فرش پر گر گیا۔ اس کے ساتھ کوئی رشتہ دار نہیں تھا۔ اسے اٹھا کر بستر پر لٹایا گیا۔ اسے ایمرجنسی ادویات دی گئیں۔ ہوش میں آنے پر اس نے بتایا کہ اس کی عمر 20 سال ہے اس کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا تھا۔ وہ کھیل کود میں مصروف رہتا تھا۔ وہ بڑے لوگوں کی صحبت میں پڑ گیا اس نے نشے کے ٹیکے لگانا شروع کر دیے تھے۔ اس کی بازوؤں اور ٹانگوں پر زخم کے نشان تھے۔ اب اس سے چلا نہیں جا رہا تھا۔ اس کا وزن 30 کلو گرام ہو گیا تھا اور دست رکنے کا نام نہیں لے رہے تھے۔

ڈاکٹر نے ضروری ٹیسٹ کروائے اور اس کے گھر والوں کو بلایا۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ: ”تسمیں AIDS ایڈز ہو چکی ہے۔“ جیسے ہی اس کے والد کو اس بات کا پتا چلا وہ رونا شروع ہو گیا۔ وہ ایک بچے کی طرح چلا رہا تھا۔ اس نے ہاتھ جوڑ کر التجا کی کہ ڈاکٹر مہربانی کر کے میرے بیٹے کو بچالیں یا مجھے مار ڈالیں۔ میں اسے اس حالت میں نہیں دیکھ سکتا۔ ایڈز لا علاج مرض نہیں ہے۔



یہ مرض درج ذیل چیزوں سے پھیلتا ہے:

- ۱۔ استعمال شدہ سرنج سے
- ۲۔ استعمال شدہ بلیڈ سے

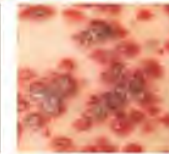
علامات:

❖ بخار، وزن کا کم ہونا، بار بار چھاتی کا خراب ہونا، بار بار دست کا لگنا، بھوک نہ لگنا۔

Common HIV-related infections



Pneumocystis pneumonia (PCP)



Kaposi's sarcoma



shingles



Oral candida



Congo Virus

On Eid day, Furrukh was very happy. His father had bought two goats & Furrukh used to play with them. His father (Nawaz) slaughtered the goats and distributed their meat among poor people. On third day of Eid, Nawaz suffered from flu and fever. He considered it a minor illness. After 2 days, he developed petechial rash & nose-bleed.

Furrukh & his mother started crying. They were worried about his health.

Nawaz was referred from local hospital to Agha Khan Hospital. Expensive tests were done but his condition worsened day by day. Doctor told Furrukh: that his father had been infected with Congo Virus." This virus spreads via ticks and blood of animals. Nawaz consoled his son and asked to take care of his other three sisters after his death. At 9'O Clock, there was cries and tears. Nawaz had died in the hospital.

Symptoms:

Flu, fever, petechial rash, nose bleed, black stools.

Caution:

Use spray to remove ticks from animals.

Use insect repellents.

Wear full clothes to cover whole body.

Avoid playing & making pictures with animals.

Wear gloves before handling animals.



کانگو وائرس

عید کے دن تھے احمد بہت خوش تھا۔ اس کے ابو دو بکرے لے کر آئے۔ احمد دن رات ان کے ساتھ کھیلتا۔ احمد کے ابو (نواز) نے بکرے ذبح کر کے گوشت تقسیم کر دیا۔ عید کے تیسرے دن نواز کو بخار اور نزلہ ہو گیا۔ اس نے بالکل احتیاط نہیں کی۔ دو دن کے بعد اس کے جسم پر دھبے پڑنا شروع ہو گئے۔ دیکھتے ہی دیکھتے اس کے ناک اور منہ سے خون نکلنے لگا۔

احمد اور اس کی ماں یہ دیکھ کر پریشان ہو گئے۔ اور رونے لگ گئے۔ عید کی خوشیاں غم میں تبدیل ہو گئیں۔ روتے ہوئے نواز احمد کو ہسپتال لے گئے۔ قریبی ہسپتال سے نواز کو آغا خان ہسپتال بھیج دیا گیا۔

وہاں مہنگے مہنگے ٹیسٹ کروائے گئے اور نواز کو علیحدہ کمرے میں رکھا گیا۔ ڈاکٹر نے احمد کو بتایا کہ اس کے ابو کو کانگو وائرس (Congo Virus) نے متاثر کیا ہے۔ یہ وائرس جانوروں کے خون سے اور کیڑوں سے انسان میں منتقل ہوتا ہے۔ نواز کی طبیعت بگڑتی جا رہی تھی۔ اس کے گردے فیل ہو چکے تھے۔ احمد دس سال کا تھا اس کی تین چھوٹی بہنیں تھیں۔ نواز اسے تسلی دینے لگا کہ بیٹا صبر کرنا اپنی بہنوں کا خیال کرنا۔ پورا ہسپتال چیخوں سے گونج رہا تھا۔

رات کے 9 بجے ڈاکٹر نے احمد کو تسلی دی اور بتایا کہ ان کی پوری کوشش کے باوجود نواز کو بچایا نہ جاسکا اور وہ فوت ہو گیا۔

علامات:

❖ نزلہ، چکر آنا، جسم پر دھبوں کا پڑنا، ناک منہ سے خون کا آنا۔ کالے پاخانے آنا۔

بچاؤ:

- ❖ جانوروں کو کیڑوں سے پاک کریں۔
- ❖ کیڑوں سے بچاؤ کے لیے لوشن لگائیں۔
- ❖ پورے کپڑے پہنیں۔
- ❖ جانوروں کے ساتھ کھیلنے اور تصاویر بنانے سے پرہیز کریں۔



جعلی ڈاکٹروں سے محتاط/ہوشیار رہیں

حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول

صرف PMDC کا لائسنس دیکھ کر دوائی لیں۔

ہر White Coat / Overall پہننے والا شخص ڈاکٹر نہیں ہوتا۔

لیڈی ہیلتھ ورکر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر، ڈسپنسر،

آپریشن تھیٹر ملازم (OTA)، ہسپتالوں میں صفائی کرنے والے

عملے کو مریضوں کو چیک کرنے، آپریشن کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

میڈیکل سٹور والوں کو ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر دوائی بیچنے کی اجازت نہیں ہے۔

First Aid Box

1- Scissor

2- Bandage

3- Sunny Plast

4- Pyodine

5- Cotton

6- Thermometer

7- Barnol

8- Hand wash Soap

ابتدائی طبی امدادی بکس

۱- قینچی

۲- پٹی

۳- سنی پلاسٹ

۴- پایوڈین

۵- روئی

۶- تھرمامیٹر

۷- برنال

۸- ہاتھ صاف کرنے والا صابن

ویکسین	بیماری	بچے کی عمر	ویکسین دینے کا طریقہ
1	BCG (Zero OPV)	بچوں کی ٹی بی	دائیں بازو کے اوپر اور منہ کے ذریعے قطرے
2	Pentavalent-I OPV-I PCV-I	خناق، کالی کھانسی، تشنج کالائریکان، گردن توڑ بخار نمونہ پولیو	دائیں اور بائیں ران کے پٹھے میں اور منہ کے ذریعے قطرے
3	Pentavalent-II OPV-II PCV-II	خناق، کالی کھانسی، تشنج کالائریکان، گردن توڑ بخار نمونہ پولیو	دائیں اور بائیں ران کے پٹھے میں اور منہ کے ذریعے قطرے
4	Pentavalent-III OPV-III PCV-III	خناق، کالی کھانسی، تشنج کالائریکان، گردن توڑ بخار نمونہ پولیو	دائیں اور بائیں ران کے پٹھے میں اور منہ کے ذریعے قطرے
5	Measles-I	خسرہ	بائیں بازو کے اوپر
6	Measles-II (Booster)	خسرہ	بائیں بازو کے اوپر



References

- 1 **Dengue:** Gubler, D. J., & Clark, G. G. (1995). Dengue/dengue hemorrhagic fever: the emergence of a global health problem. *Emerging infectious diseases*, 1(2), 55.
- 2 **Hep E:** Solair, S. N., & Schiff, E. R. (2013). An update on the hepatitis E virus. *Current gastroenterology reports*, 15(2), 1-7.
- 3 **Hep B and C:** Talpur, A. A., Memon, N. A., Solangi, R. A., & Ghumro, A. A. (2007). Knowledge and attitude of patients towards hepatitis B and C. *Pak J surg*, 23(3), 162-5.
- 4 **Hypertention:** Xinhua, T. A. N. G. (2000). Zhejiang Office of Cardio cerebral Vascular Disease Prevention, Hangzhou 310013, China; Analysis of Epidemiological Tendency and Influence Factors for Hypertention in Zhejiang Province [J]. *CHINESE JOURNAL OF PREVENTION AND CONTROL OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES*, 5.
- 5 **Malaria:** Macdonald G. The epidemiology and control of malaria. *The Epidemiology and Control of Malaria*. 1957.
- 6 **Diabetes:** Alberti, K. G. M. M., & Zimmet, P. F. (1998). Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Part 1: diagnosis and classification of diabetes mellitus. Provisional report of a WHO consultation. *Diabetic medicine*, 15(7), 539-553.
- 7 **Measles:** Centers for Disease Control (CDC). Measles prevention. *MMWR supplements*. 1989 Dec 29;38(9):1
- 8 **Pertussis:** Postels-Multani S, von König PD, Schmitt PD, Bock HL, Bogaerts H. Symptoms and complications of pertussis in adults. *Infection*. 1995 May 1;23(3):139-42.
- 9 **Mumps:** MUMPS CO. The incidence and complications of mumps. *Journal of the Royal College of General Practitioners*. 1974;24:545-51.
- 10 **Pneumonia:** Fisman DN, Abrutyn E, Spaude KA, Kim A, Kirchner C, Daley J. Prior pneumococcal vaccination is associated with reduced death, complications, and length of stay among hospitalized adults with community-acquired pneumonia. *Clinical infectious diseases*. 2006 Apr 15;42(8):1093-101.
- 11 **Obesity:** Mason EE, Renquist K, Jiang D, Contributors ND. Predictors of two obesity complications: diabetes and hypertension. *Obesity surgery*. 1992 Aug 1;2(3):231-7.
- 12 **Anaemia:** Stevens, Gretchen A., et al. "Global, regional, and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total and severe anaemia in children and pregnant and non-pregnant women for 1995-2011: a systematic analysis of population-representative data." *The Lancet Global Health* 1.1 (2013): e16-e25.
- 13 **Rubella:** Miller, H. G., J. B. Stanton, and J. L. Gibbons. "Para-Infectious Encephalomyelitis and Related Syndromes. A Critical Review of the Neurological Complications of certain Specific Fevers." *Quarterly Journal of Medicine* 25.100 (1956): 427-505.
- 14 **Polio:** Ormoy, Asher, and Alexander Tenenbaum. "Pregnancy outcome following infections by coxsackie, echo, measles, mumps, hepatitis, polio and encephalitis viruses." *Reproductive toxicology* 21.4 (2006): 446-457.
- 15 **Empty Bottle of Soft Drink:** Zargar, Showkat Ali, et al. "Ingestion of strong corrosive alkalis: spectrum of injury to upper gastrointestinal tract and natural history." *American Journal of Gastroenterology* 87.3 (1992).
- 16 **Water borne diseases:** Craun, Gunther F., and Leland J. McCabe. "Review of the causes of waterborne-disease outbreaks." *Journal of the American Water Works Association* 65.1 (1973): 74-84.
- 17 **Tetanus:** Montecucco, Cesare, and Glampietro Schiavo. "Mechanism of action of tetanus and botulinum neurotoxins." *Molecular microbiology* 13.1 (1994): 1-8.
- 18 **Swine flue:** Siston, Alicia M., et al. "Pandemic 2009 influenza A (H1N1) virus illness among pregnant women in the United States." *Jama* 303.15 (2010): 1517-1525.
- 19 **Typhoid:** Rowland, H. A. K. "The complications of typhoid fever." *Journal of Tropical Medicine and Hygiene* 64.6 (1961): 143-52.
- 20 **Zika:** loos, Sophie, et al. "Current Zika virus epidemiology and recent epidemics." *Medecine et maladies infectieuses* 44.7 (2014): 302-307.
- 21 **Tuberculosis:** Bhansali, S. K. "Abdominal tuberculosis. Experiences with 300 cases." *The American journal of gastroenterology* 67.4 (1977): 324-337.
- 22 **Rheumatic heart diseases:** Marijon, Eloi, et al. "Rheumatic heart disease." *The Lancet* 379.9819 (2012): 953-964.
- 23 **Scabies:** Chosidow, Olivier. "Scabies and pediculosis." *The Lancet* 355.9206 (2000): 819-826.
- 24 **Naegleria:** Martinez, Augusto Julio. *Free-living amoebas; natural history, prevention, diagnosis, pathology and treatment of disease*. Crc Press, 1985.
- 25 **Worms:** Louw, J. H. "Abdominal complications of Ascaris lumbricoides infestation in children." *British Journal of Surgery* 53.6 (1966): 510-521.

Contributors:

Dr. Rizwan Basharat
 Dr. Pasanda Sharma (Nepal)
 Dr. Umer Sohail
 Dr. Aslam Rao (FCPS)
 Dr. Fareeha Jadun
 Dr. Khalid Idrees

Dr. Asad Raza
 Dr. Shiraz Ali Siddique
 Dr. Zameer mir (FCPS)
 Dr. Ansa Naheed
 Dr. Ibrar Ahmad Khan
 Dr. Ali Khawaja





NO.S.O (H&D)12-169/2016(CMD)
GOVERNMENT OF THE PUNJAB
PRIMARY & SECONDARY
HEALTHCARE DEPARTMENT
1-BIRDWOOD ROAD, LAHORE.

Dated Lahore, the 31st October, 2016

To

Mr. Javed Iqbal,
Director (Programme),
Chief Minister's Office,
Lahore.

Subject

**REQUEST FOR TIME FOR A MEETING / INTRODUCTION OF A BOOK
ON PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES ESP CONGO,
DENGUE, MEASLES ETC IN SCHOOL GOING KIDS AND PUBLIC IN
CURRICULUM OF PUBLIC SCHOOLS.**

I am directed to refer to your letter No. PSO-CM/CMO/2016-D-556 dated 01.10.2016, on the subject noted above.

2. I am further directed to inform that this department is of the view that the Chief Minister, Punjab, may meet the contingent of Young Doctors Association, Pakistan on the sole agenda of introduction of a book on prevention of infectious diseases ESP, Congo, Dengue, Measles etc. in School going kids and Public in Curriculum of Public Schools. However, Education Department may also be asked how much percent of the content may be included in curriculum. It is also requested to share the final draft with this department before publishing, if approved.

3. This issues with the approval of competent authority.

SECTION OFFICER (H&D)

NO. & DATE EVEN

A copy is forwarded for information to:-

1. PSO to Secretary, P&SHD
2. PA to Additional Secretary (Tech.), P&SHD
3. Master File.

SECTION OFFICER (H&D)



Brigadier Zafar Iqbal Marwat
Director Staff Duties (A)
General Headquarters
Chief of Army Staff Secretariat
Staff Duties Directorate
Rawalpindi

25 October 2016

Dr. Salman Kazmi
General Secretary
Young Doctors Association
Pakistan

Dear Dr. Salman,

السلام عليكم

It is my pleasure to appreciate you on behalf of **Chief of Army Staff** for your dedication and professionalism in producing a comprehensive book dealing with common ailments. On instructions of **Chief of Army Staff**, the book has been sent to the **Medical Directorate** for ascertaining the feasibility of issuing in schools run under Army patronage. The outcome will be shared with you in due course of time. Nevertheless, the efforts of **Young Doctors Association** in the production of this book are highly appreciable and it is hoped that you will continue to serve the ailing humanity with the same fervor in all your future endeavors.

With best wishes and warm regards.

Yours Sincerely

Zafar Iqbal Marwat



پرہیز علاج سے بہتر ہے

صحت تعلیم سے

Health by Education

جان لیوا/مہلک بیماریوں سے بچنے کے لیے حقائق جانے

Dr. Salman Kazmi

پاکستانی ڈاکٹروں کی طرف سے عوام اور سکولوں کے بچوں کے لیے تعلیمی کوشش

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کئیر
حکومت پنجاب

